

## ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੁਕਤੇ

- ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ।
- ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਬੱਗ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਵਿਚ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ, ਮਿਟਨਜ਼ ਅਤੇ ਟੂਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ, ਕੱਪੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਫਿੱਟ ਹਨ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹਨ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸੀਲਯੋਗ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਾਂ ਪਾ ਲਉ ਅਤੇ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕੋ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ 'ਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁਝ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਝ ਪਵੇ।

## ਜਾਣੋ, ਕਿ ਕਦੋਂ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਬਰਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਆਰਡਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ।

## ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ

[alberta.ca/GetSupplies](http://alberta.ca/GetSupplies) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਫ਼ਤ ਦੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ, ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਐਲਬਰਟਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਲਰਟ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਚੈੱਕਲਿਸਟਾਂ ਵੇਖੋ:

- ਵਹੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ
- ਪੈਂਟ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ [Alberta.ca](http://Alberta.ca) ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਚੈੱਕਲਿਸਟ



ਅਪਰੈਲ 2021

Alberta

Alberta

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਚ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ

ਜਦੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸਟਰੈਜੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਬਿੰਨਾਂ, ਬੈਕਪੈਕਾਂ ਜਾਂ ਰਿਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸੂਟਕੇਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨ ਚੱਲਣ ਜੋਗੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਭਰ ਲਵੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਟਪਟ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਫੜ ਕੇ ਚੱਲ ਸਕੋ।

## ਇਥੇ ਹੈ, ਕਿ ਕੀ ਪੈਕ ਕਰਨਾ

### ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ

- ਪਾਣੀ (4 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)
- ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਉੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨ
- ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ/ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ
- ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- ਕੈਨ/ਡੱਬਾ ਜੂਸ

### ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ

- ਮੈਂਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ
- ਵਾਧੂ ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ
- ਰੇਨਕੋਟ, ਪੈਂਚੋ, ਜੈਕਟ
- ਵਾਧੂ ਜੁੱਤੀਆਂ
- ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੀਟ ਬਲੈਕਿਟ

### ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਬਾਲਣ (ਫਿਊਲ)

- ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਡਲ ਲਾਈਟਾਂ/ਲੈਂਪ
- ਮੋਮਬੱਤੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਲਡਰ ਸਮੇਤ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ
- ਲਾਈਟਰ
- ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ ਮਾਰਿਸ

### ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ

- ਮੈਨੁਅਲ ਕੈਨ ਓਪਨਰ
- ਡਿੱਸਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ
- ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਕਰੈਕ ਰੇਡੀਓ
- ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਪੈਂਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼
- ਜੇਬ ਵਾਲਾ ਚਾਰਜ
- ਡਕਟ ਟੇਪ
- ਸੀਟੀ
- ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ
- ਵਾਧੂ ਚਾਰਜਿੰਗ ਕੇਬਲ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਮਲਟੀ-ਟੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ

### ਨਿੱਜੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ

- ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਨਿੱਜੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਦਾ ਸਮਾਨ
- ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ, ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਬੈਕਅੱਪ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ (ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਸਮੇਤ)
- ਤਰਲ ਡੀਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਸਾਬਣ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੈਪ, ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਫੋਇਲ ਮੁੜ-ਸੀਲਯੋਗ ਬੈਗ
- ਗਾਰਬੇਜ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਬੈਗ
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਵਾਈਪ
- ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਡਸਟ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਬੱਗ ਸਪਰੇਅ

### ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰ

- ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ
- ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ, ਵਸੀਅਤ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸਿਟੀਜਨਸ਼ਿਪ ਦੇ ਕਾਗਜ਼
- ਬੀਮਾ ਪਾਲਸੀਆਂ
- ਨਕਦੀ (ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਭਾਨ)
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਨਕਲ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ
- ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਸਮਾਂ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਫੋਟੋਆਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਹਾਰਡ ਡਰਾਈਵ, ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਮਾਨ, ਆਦਿ)

### ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਛੋਟੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਭਰਵੇਂ ਜਾਨਵਰ (ਸਟੱਫਡ ਐਨੀਮਲ)
- ਤਾਸ਼ ਅਤੇ ਗੋਮਾਂ
- ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਸਵਰਡ ਪਰੇਲੀਆਂ
- ਕਲਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕਰ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਚਾਰਜਿੰਗ ਕੇਂਦਰ
- ਨੋਟਬੁੱਕ ਅਤੇ ਪੈਂਨ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਫੋਟੋਆਂ

### ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
- ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ
- ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ, ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਸਹਿਤ (ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ)

### ਇੱਕ ਮਿਨੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ

- ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਅਣ-ਕਿਆਸੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਚ ਅਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਨੀ ਕਿੱਟ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ:
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਨਕਦੀ
  - ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ
  - ਬੱਸ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ
  - ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ
  - ਵਾਈਪ/ਟਿਸੂ ਦਾ ਪੈਕ
  - ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਦਵਾਈ

