



### ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਹੁਣੇ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- |  |  |
|--|--|
| <p><input type="checkbox"/> <b>ਪਾਣੀ</b><br/>ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ (ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਗੈਲਨ)<br/>ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ</p>  | <p><input type="checkbox"/> <b>ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ</b><br/>ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟਾਂ<br/>ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ<br/>ਬਾਹਰੀ ਰੀਚਾਰਜ ਹੋਣ ਯੋਗ ਬੈਟਰੀ ਪੈਕ (ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਲਈ)</p>  |
| <p><input type="checkbox"/> <b>ਭੋਜਨ</b><br/>ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ (ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਮਾਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ, ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨ)<br/>ਹੱਥੀਂ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ<br/>ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ<br/>ਆਈਸ ਪੈਕ</p>   | <p><input type="checkbox"/> <b>ਸੰਚਾਰ (ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ)</b><br/>ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ</p>  |
| <p><input type="checkbox"/> <b>ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ</b><br/>ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ<br/>ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਮਿਆਦ ਪੂਰਾਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)<br/>ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ (ਐਨਕਾਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ, ਆਦਿ)</p> | <p><input type="checkbox"/> <b>ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ</b><br/>ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਮਾਨ (ਫਾਰਮੂਲਾ, ਡਾਇਪਰ, ਬੋਤਲਾਂ)<br/>ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਪਲਾਈ<br/>ਮੈਡੀਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ<br/>ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ</p> |
| <p><input type="checkbox"/> <b>ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼</b><br/>ਬੀਮਾ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ<br/>ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ<br/>ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਸੂਚੀ (ਹਸਪਤਾਲ, ਡਾਕਟਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ)</p>  | <p><input type="checkbox"/> <b>ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ</b><br/>ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿੱਥੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ<br/>ਘਰੇਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ<br/>ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ</p>               |
| <p><input type="checkbox"/> <b>ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ</b><br/>ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ<br/>ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ<br/>ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ</p>  |  |