

ਤਿਆਰ ਰਹੋ!



ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਗਾਈਡ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁਣੇ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਪਾਹਜ ਮੈਂਬਰ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਮੁੱਢਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

ਭੋਜਨ

- ਬੇਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ
- ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਬਰਤਨ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ
- ਬੱਚਿਆਂ/ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ

ਸਾਮਾਨ

- ਟਾਰਚ
- ਰੇਡੀਓ
- ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ/ਚਾਰਜਰ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਪਲਾਈਆਂ

- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ
- ਟੌਇਲਟਰੀਜ਼ (ਸਾਬਣ, ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼, ਆਦਿ)
- ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ
- ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਨਕਦ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਕਾਰਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲ

ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਾਂਗੇ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਣ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਿਆਉਣਾ, ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਠੰਢੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਪੈਕੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਸਵੇਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ: _____



ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ

- ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਟੈਗਸ
- ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ/ਡਿਵਾਈਸ/ਇਨਹੇਲਰ
- ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ/ਵਾਕਰ/ਛੜੀਆਂ
- KN95 ਮਾਸਕ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਸੂਚੀ

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ

- ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ
- ਕਿਤਾਬਾਂ, ਗੋਮਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੇ

ਭੋਜਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਗ੍ਰੇਨੋਲਾ ਬਾਰ
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
- ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਜੂਸ
- ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਸਥਾਨਕ ਨਕਸ਼ਾ (ਨਕਸ਼ੇ)
- ਬੀਮੇ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਸੂਚੀ (ਡਾਕਟਰਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰੋਤ

- ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਟੌਤੀ
(Public Safety Power Shutoff, PSPS)
<https://prepareforpowerdown.com/>
211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ "PSPS"
ਲਿਖ ਕੇ 211211 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- InciWeb – ਘਟਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ
inciweb.nwcg.gov/
- CAL Fire
fire.ca.gov
CAL FIRE ਮੁੱਖ ਲਾਈਨ: (916) 653-5123
- ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਇਵੈਕੂਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ
(California Evacuation centers)
response.ca.gov/resources
- Red Rover – ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣਾ
[https://redrover.org/2020/10/22/westernfires/
#northerncalifornia](https://redrover.org/2020/10/22/westernfires/#northerncalifornia)
(916) 429-2457 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 305
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰੋ
(ਜਿਵੇਂ ਕਿ: CodeRED ਜਾਂ Nixle)
<http://calalerts.org/signup.html>
ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:
<https://www.readyforwildfire.org/>
- Partnership ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ ਵੈਬਪੇਜ
[http://www.partnershiphp.org/Community/
Pages/Community-Resources.aspx](http://www.partnershiphp.org/Community/Pages/Community-Resources.aspx)



ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



PARTNERSHIP
HEALTHPLAN of CALIFORNIA

A Public Agency