

# ਮੁੱਢਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

## ਭੋਜਨ

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

## ਸਾਮਾਨ

- ਟਾਰਚ
- ਰੇਡੀਓ
- ਵਾਯੂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ/ਚਾਰਜਰ

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਪਲਾਈਆਂ

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



**PARTNERSHIP**  
HEALTHPLAN of CALIFORNIA

*A Public Agency*

# 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, ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੇ

## ਭੋਜਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰ
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ
- ਡੱਬੇ ਵਾਲੇ ਜੁਸ
- ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

## ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

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

ਸਾਡੇ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ: \_\_\_\_\_