



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ

ਅੱਗੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ

- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ)
- ਰੇਡਿਓ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰੈਂਕ ਰੇਡਿਓ (ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਬਰਾਂ ਸੁਣ ਸਕੋ)
- ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਰੇਡਿਓ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਲਈ)
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੀਲਾਂ/ਲਾਈਟਰ
- ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਨਗਦੀ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਈ ਸਿੱਕੇ/ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੇਪਰ (ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰ, ਨਿੱਜੀ ਪੇਪਰ)
- ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ (ਹੇਠਾਂ “ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ” ਦੇਖੋ)
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੂਟ (ਇਕ ਜਾਣੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਵਾਰੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ)
- ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ (ਇਕ ਜਾਣੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ)
- ਟੋਆਇਲਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਸੀਟੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕੇ)
- ਤਾਸ਼ਾਂ, ਗੇਮਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

- ਡਾਇਪਰ
- ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
- ਖਿਡੌਣੇ
- ਕਰੇਅਨਜ਼ ਅਤੇ ਪੇਪਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ

- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਐਨਕਾਂ
(ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਲਈ ਪਰਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।)

ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰ

- ਕੁੱਤੇ/ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਿੱਟ

ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਾਣੀ

- ਇਕ ਜਾਣੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਚਾਰ ਲਿਟਰ ਦੋ ਲਿਟਰ ਪੀਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੋ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਲਈ।

ਖਾਣਾ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਜੋਗਾ

- ਡੱਬੇਬੰਦ ਖਾਣੇ: ਸੂਪ, ਸਟੀਊਜ਼, ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼, ਪਾਸਤਾ, ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ
- ਕਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁੱਟ
- ਸ਼ਹਿਦ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਸਿਰਪ, ਜਾਮ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਖੰਡ, ਫੌਰਨ ਘੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਡੱਬੇਬੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ

- ਚਾਕੂ, ਕਾਂਟੇ-ਛੁਰੀਆਂ, ਚਮਚੇ
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਕੱਪ ਅਤੇ ਪਲੇਟਾਂ
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੈਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ, ਬੋਤਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਬੈਗ
- ਤੇਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਤੇਲ (ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)।