

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ

ਭੁਚਾਲ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਜਿਹੀ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ (72 ਘੰਟਿਆਂ) ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਹਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ

- । ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
 - । 2 ਲਿਟਰ (8 ਕੱਪ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਲਈ; ਅਤੇ
 - । 2 ਲਿਟਰ (8 ਕੱਪ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ।

ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ:

- । 6 ਲਿਟਰ (24 ਕੱਪ) ਧੋਣ ਲਈ; ਅਤੇ
- । 6 ਲਿਟਰ (24 ਕੱਪ) ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ
- । 12 ਲਿਟਰ (48 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਟੋਟਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- । ਕੁੱਝ ਪਾਣੀ ਛੋਟੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।
- । ਬੰਦ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹਰ 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- । ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਘਰ ਵਿਚ ਲੁਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ

Pun: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

www.redcross.ca/cmslib/general/epweek72hour_guide_e.pdf
ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। { ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ }

ਖਾਣਾ

- । ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਆਮ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੋਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬੇਕਾਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- । ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਸੁਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- । ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖ਼ਾਸ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ!
- । ਉਹ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕੰਪੈਕਟ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣ।
- । ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਡੱਬੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਓਪਨਰ, ਖਾਣਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ, ਮਾਚਸ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਰਤਨ, ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਬਣ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ, ਚਮਚ ਆਦਿ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਲੱਗੇਗਾ।
- । ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਰਾ ਖਾਣਾ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਪਾਓ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾ ਕੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖ ਦਿਓ।
- । ਕਿਉਂਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦਾ ਖਾਣਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਤੱਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅੱਛਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਨਮਕ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- । www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ **ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ** ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ॥ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਾਰਾਂ ਹੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

Pun: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸੋਝ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਅਤੇ ਸੁਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ
- । ਜੂਸ ਦੇ ਡੱਬੇ
- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟਿਊ

ਅਨਾਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

- । ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਕਰੈਕਰਜ਼, ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ
- । ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚਾਵਲ - ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਦਲ

- । ਖੂਬ ਉਬਾਲਿਆ ਅਤੇ ਸੰਘਣਾ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ
- । ਥਿੰਪਾ ਰਹਿਤ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
- । ਯੂ.ਐੱਚ.ਟੀ. ਦੁੱਧ { ਇਹ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਰਹੇ; ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਨਾ ਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- । ਸੀਲਬੰਦ ਕੀਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ
- । ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ

- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਬੀਨਜ਼, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼
- । ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ - ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- । ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਟਰੇਲ ਮਿਕਸ (trail mix)
- । ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ ਅਤੇ ਸਟਿਊ
- । ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ

ਹੋਰ

- । ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਤੇਲ
- । ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਚੀਨੀ
- । ਇਨਸਟੈਂਟ ਕਾਫੀ, ਚਾਹ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ

Pun: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

। ਸਵਾਦ ਲਈ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਡੀ, ਮਿੱਠੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
www.redcross.ca/article.asp?id=32983&tid=001 { ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਕੈਨੇਡੀਅਨ
ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ } □



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.HealthLinkBC.ca ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ।

॥ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ॥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- । ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਤਰੇ
- । ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ
- । ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ (ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਕਿ ਕਿਥੋਂ ਕੀ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ) □ □

॥ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ॥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਕਤ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ॥ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ॥ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- । ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ: 1-800-O-Canada (1-800-622-6232) TTY: 1- 800-926-9105 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸੁਭਾ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲੋਕਲ ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ www.GetPrepared.ca {ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ?}
- । ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.redcross.ca/what-we-do/emergencies-and-disasters-in-canada/for-home-and-family ਦੇਖੋ {ਫ਼ਰੇ ਨਹੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ}

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

Pun: Preparing for an Emergency: A focus on water and food

© 2013 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthyeating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-