



ایمر جنسی کٹ کی فہرست

پینے کے لیے پانی - فی شخص، فی دن، کم از کم 1 لیٹر (اگر پالتو جانور بھی شامل ہیں تو 2 لیٹر)، کم از کم 3 دن کے لیے۔
صفائی اور حفظانِ صحت کے لیے پانی: فی شخص/فی دن 2 لیٹر

ہر شخص کے لیے، کم از کم ایک دن کے لیے، جلد خراب نہ ہونے والا (نان پیریشیبل) کھانا، جیسے:
کھانے کے لیے تیار ڈبہ بند کھانا (گوشت، پھل، سبزیاں)
پروٹین، گرنولا (granola) یا فروٹ بارز
خشک اناج (cereal) یا گرنولا (granola)
ٹریل میکس (Trail mix)
موٹگ پھلی کا مکھن
خشک میوہ
خشک گوشت
دلیا
سیب کی چغنی
ڈبے میں بند جوس
جلد خراب نہ ہونے والا (نان پیریشیبل) (پاچھراؤڈ دودھ
شیر خوار بچوں کے لیے خوراک

مشورہ

کھانوں کی بھی ایکسپیری ڈیٹ ہوتی ہے۔ ہر سال اپنی کٹ (ki) چیک کریں اور کھانے کو ضرورت کے مطابق تبدیل کریں۔

دستی کین اوپنر (اگر آپ ڈبے میں بند کھانے کی اشیاء شامل کریں) اور برتن

وہ اشیاء جن کے آپ بغیر نہیں رہ سکتے/سکتی، جیسے ادویات (آپ کے نسخوں کی کاپیوں کے ساتھ)، آنکھوں کے اضافی جیسے یا کونٹیکٹ لینز (contacts)، بچوں کا سامان (ڈائپر، فارمولہ، کھانا، کھلونے)، سماعت کے آلات (hearing aids)، ڈسپنسر، ڈیپریٹس کا سامان، واکر، پالتو جانوروں کی خوراک اور ادویات، وغیرہ، کم از کم 3 دن تک گزارے کے لیے۔

اہم دستاویزات - ان کی کاپیوں پر غور کریں:

پاسپورٹس، مستقل رہائشی کارڈز، اسٹیٹس کارڈز، یا ایسی کوئی اہم دستاویزات

ہیلتھ کارڈز

لائسنسز

وصیت نامے

زمین کے قانونی دستاویزات (لینڈ ڈیڈز)

انشورنس

لوڈ کرنے کے لیے redcross.ca/ready دیکھیں

کریٹک یا بیٹری سے چلنے والی بڑی ٹارچ (flashlight)، اضافی بیٹریوں کے ساتھ

کریٹک (crank) یا بیٹری سے چلنے والا ریڈیو، اضافی بیٹریوں کے ساتھ •

آپ کے گھر اور کار کے لیے اضافی چابیاں

ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کا بس

چھوٹے ٹوٹوں اور سکوں کی شکل میں اضافی نقد

ذاتی حفظانِ صحت کی اشیاء

اضافی سیل فون چارجر یا بیٹری بیک

آپ کے پالتو جانوروں کے لیے سامان، بشمول:

کھانا

دوا

حفاظتی ٹیکوں (ویکسینیشن) کے ریکارڈز

کاغذ اور قلم

سیٹی

تیار ہونے کے بارے میں مزید تجاویز کے لیے redcross.ca/ready دیکھیں