

ਇੱਕ ਕਿਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਰੀਦੋ



ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ – ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ 1 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, (2 ਲੀਟਰ ਜੇਕਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਹਨ)।
ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ: 2 ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ/ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ (ਮਾਸ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ)
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ ਜਾਂ ਫ੍ਰੂਟ ਬਾਰ
- ਸੁੱਕਾ ਸੀਰਿਅਲ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ
- ਟ੍ਰੈਲ ਮਿਕਸ
- ਪੀਨਟ ਬਟਰ
- ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਫਲ
- ਸੁਕਾਏ ਹੋਇਆ ਮਾਸ
- ਓਟਮੀਲ
- ਐਪਲ ਸੈਸ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਜੂਸ
- ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ

ਸੁਝਾਅ

ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਮਿਤੀਆਂ ਚੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਕਿਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂਅਲ ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਬਰਤਨ

ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੀਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਤ), ਵਾਧੂ ਚਸ਼ਮੇ ਜਾਂ ਲੈਂਸ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦਾ ਸਮਾਨ (ਡਾਈਪਰ, ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ, ਭੋਜਨ, ਖਿਡੌਣੇ), ਸੂਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਨਕਲੀ ਦੰਦ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਵਾਕਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ, ਆਦਿ, ਜੋ ਕਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ – ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪਾਓ:

- ਜਨਮ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ
- ਸਪੋਰਟ, ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਡ, ਸਟੇਟਸ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ
- ਲਾਈਸੈਂਸ
- ਵਸੀਅਤਾਂ
- ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ
- ਬੀਮਾ

ਸੁਝਾਅ

ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ (ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ) ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਕਿਪਟੇਡ USB, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਵਾਈਸ) ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਸਹੇਜਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੰਪਰਕ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਤਕਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਾਪੀ (ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਟੈਪਲੇਟ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ redcross.ca/ready ਨੂੰ ਦੇਖੋ)

ਕ੍ਰੈਕ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ, ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਸਮੇਤ

ਕ੍ਰੈਕ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ, ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਸਮੇਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ

ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਟ

ਨਕਦੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਰਕਮ ਦੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸਿੱਕੇ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

ਵਾਧੂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਪੈਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ

ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਪੈੱਨ

ਸੀਟੀ