



RediPlan

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ।

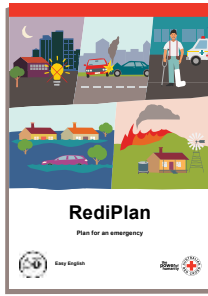
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਔਖਾ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ

- ਉਹ ਸ਼ਬਦ **ਨੀਲੇ ਅੱਖਰਾਂ** ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਅਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ

(Australian Red Cross) ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ।





ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬ

- ਤੁਹਾਨੂੰ **ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ** ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਗੰਭੀਰ
- ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ।





ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਬੁਸ਼ਫ਼ਾਇਰ



- ਹੜ੍ਹ



- ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ



- ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ



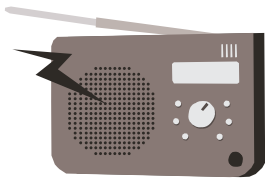
- ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਗੈਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਆਊਟੇਜ)।



ਜਾਣੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ **ਮੀਡੀਆ** ਤੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਮੀਡੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ABC ਰੇਡੀਓ



- ਟੀ.ਵੀ.



- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

– ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਫਾਇਰ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਟਵਿੱਟਰ ਖਾਤਾ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ



- ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਵੇਖਣਾ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

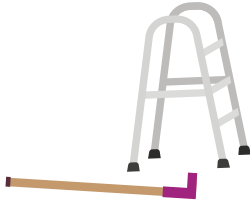


ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਨ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।





ਕੌਣ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ **ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ** ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ

- ਪਰਿਵਾਰ



- ਦੋਸਤ



- ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੋਕ

- ਗੁਆਂਢੀ



- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ।



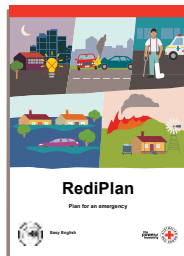
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ



- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ

ਪੁਲਿਸ ਫ਼ਾਇਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਲਈ TTY ਨੰਬਰ 106 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **SES** ਜਾਂ **ਨੋਰਥਰਨ**

ਟੈਰੀਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ (Northern Territory

Emergency Service) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

132 500 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ



- ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।



ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ

- ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ



- ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਮਿਸਟ (ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ)।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

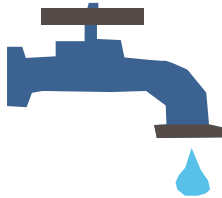
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ

- ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਗੈਸ



- ਪਾਣੀ

- ਇੰਟਰਨੈੱਟ



- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ।



ਜਦੋਂ ਇਹ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਤੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਹੋਵੇਗਾ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ



- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ।

ਅਜਿਹੇ 3 ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੈਟਰਬਾਕਸ ਤੱਕ



- ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ



- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਉਹ ਸਥਾਨ ਲਿਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ **ਤਣਾਅ** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਬਿਮਾਰ



- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ



- ਗੁੱਸਾ



- ਚਿੰਤਾ



- ਥਕਾਵਟ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ

- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ



- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
– ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ



- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ



- ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਹੋਵੇ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ

- ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ



- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ



- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਬੀਮਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ **ਬੀਮਾ** ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਮਝੌਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ

- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਖਰਚ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ



- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ



- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ



- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀਮੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।



ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ

- ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਬੀਮਾ



- ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ



- ਕਾਰ ਬੀਮਾ



- ਕੰਮ ਦਾ ਬੀਮਾ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

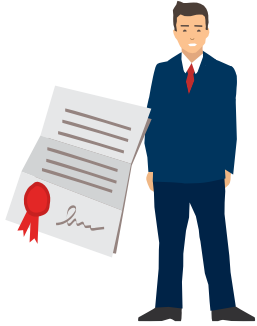
ਆਪਣੀਆਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ **ਵਸੀਅਤ** ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਸੀਅਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

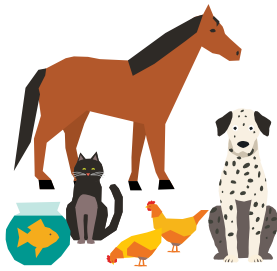


ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਵਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।



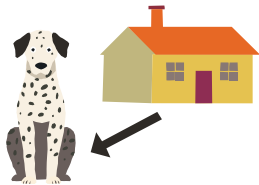
ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ



- ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੇਜਣਾ ਹੈ



- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਨਵਰ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ



- ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



- ਤੁਹਾਡੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



- ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।



ਆਪਣੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ।



ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਪੈਕ ਕਰੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ** ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ

ਜਾਂ



- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ।



ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

- ਭੋਜਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
 - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ



- 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ

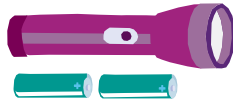


- ਕੱਪੜੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ



- ਦਵਾਈ



- ਇੱਕ ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀਆਂ



- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹਨ
– ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫੋਟੋਆਂ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਟੈਡੀ ਬੀਅਰ।

ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ

- ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ



- ਬੀਮਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼

- ਪਾਸਪੋਰਟ



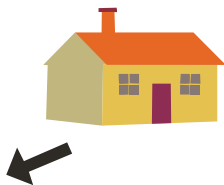
- ਵਸੀਅਤ।

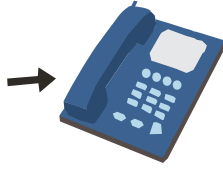
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ

ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ

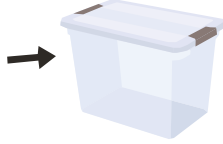
ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ।





ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ

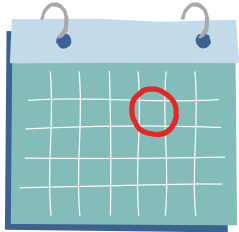
- ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣਾ



- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ



- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ



- ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ।



ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ

ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੋਗੇ।

___ / ___ / ___

ਉਹ ਮਿਤੀ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ।



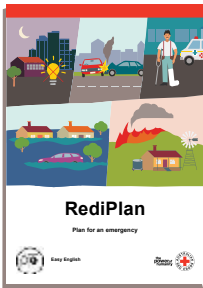
ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ



- ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ



- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

redcross.org.au/prepare



A series of 24 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਗ਼ੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

RediPlan ® ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ (Australian Red Cross) ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ।

© Australian Red Cross, ਮਾਰਚ 2018। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਹੈ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Australian Red Cross ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ, ਨਕਲ ਜਾਂ ਦੇਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਅਪਹਾਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
redcross.org.au/prepare

