Australian Red Cross

redcross.org.au/prepare

ਪੈਕਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਾਈਵ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਹਰ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

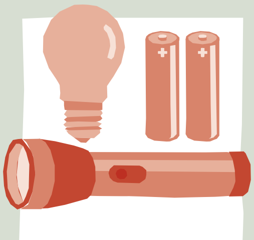
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਛ ਇਕੋ ਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ— ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਲਵੋ।

ਇਸਸੁ ਵਿਧਾਜਨਕਚੈ ਕਲਿਸਟਨੂੰ ਫਰਿੱਜਤੇਉਦੋਂ ਤੱਕਲਾਕੇਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਤੁ ਸੀਂਇਸਨੂੰਪੂ ਰਾਨਹੀਂਕਰਲੈਂ ਦੇ!

ਪਰ੍ਸਤਾਵਿਤ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:

☐ ਲਾਈਟ



ਟਿੱਪਣੀ!

ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਵਿੰਡ-ਅੱਪ ਟਾਰਚਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ redcross.org.au ਉਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਚਦਾ ਹੈ

☐ ਨਕਦ

ਟਿੱਪਣੀ!

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਆਦਾ ਨਕਦੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਏਟੀਐਮ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ।

ਕੁਝ ਨਕਦੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

☐ ਪਾਣੀ

ਟਿੱਪਣੀ!

ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਏਅਰਟਾਈਟ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਦੇ ਉਤੇ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਲਾਓ, ਜਦੋਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

☐ ਖਾਣਾ

ਟਿੱਪਣੀ!

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਖ਼ੁਰਾਕ, ਡਰਿੰਕ੍ਸ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ) ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

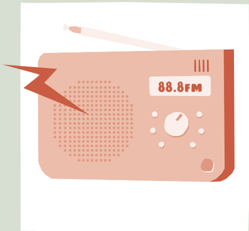
ਜੇਕਰ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ARE YOU READY?
DO ONE SIMPLE THING TO MAKE YOU SAFER

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ

ਸਰਵਾਈਵ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

☐ ਰੇਡੀਓ (ਬੈਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ)



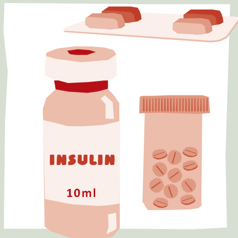
ਟਿੱਪਣੀ!

ਰੇਡੀਓ ਅਕਸਰ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ABC ਲੋਕਲ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਫ਼ਰੀਕੁਇੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਉਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣਾਓ।

ਅਜਿਹਾ ਰੇਡੀਓ ਚੁਣੋ ਜਿਸਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

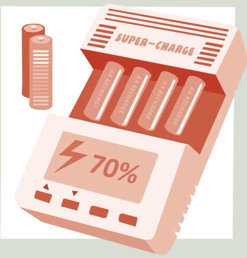
☐ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ



ਟਿੱਪਣੀ!

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਰਲੇਖ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਸਖੇ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

☐ ਚਾਰਜਰ



ਟਿੱਪਣੀ!

ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਲਈ ਚਾਰਜਰ ਜਾਂ ਚਾਰਜ ਬੈਟਰੀ ਦਾ ਪੈਕ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫ਼ੋਨ ਰੱਖਣ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਊਰਜਾ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਐਕਸਚੇਂਜ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

☐ ਟਾਇਲਟਰੀਜ਼

ਟਿੱਪਣੀ!

ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧੋਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋ।

☐ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ / ਕੰਬਲ

ਟਿੱਪਣੀ!

ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਮੌਸਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬੂਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਤੇ ਵਧਿਆ ਦਸਤਾਨੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਨਸਕਰੀਨ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ, ਅਤੇ ਚੌੜੀਆਂ ਕੰਢਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

☐ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ

ਟਿੱਪਣੀ!

ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਕਾਰ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਫਸਟ ਏਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

☐ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ

ਟਿੱਪਣੀ!

ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਮਾਈਕਰੋਚਿੱਪ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ, ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰ ਜਾਂ $2 ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਉਤੇ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਯੋਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ।

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਰਿਕਵਰੀ ਆਈਟਮਾਂ:

☐ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਕਾਪੀਆਂ

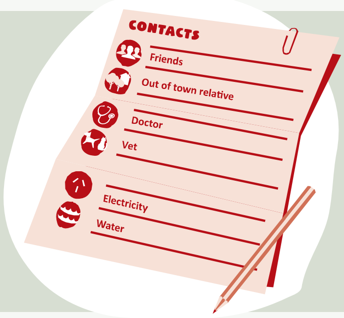
- ☐ ਪਾਸਪੋਰਟ
- ☐ ਵਸੀਅਤਾਂ
- ☐ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ
- ☐ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ
- ☐ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ
- ☐ ਮੌਰਗੇਜ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ
- ☐ ਬੀਮੇ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ
- ☐ ਨੁਸਖੇ
- ☐ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ
- ☐ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ।

ਟਿੱਪਣੀ!

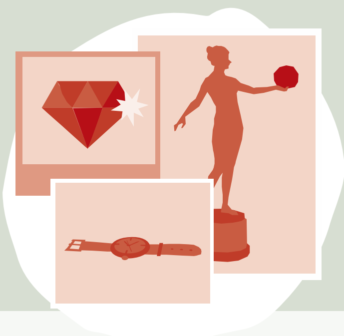
ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਉਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਜਾਂ ਫਾਇਰਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬੈਕ-ਅੱਪ ਦੀ ਕਾਪ੍ਰੀਆਂ ਘਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਤਾਲਾਬੰਦ ਦੁਰਾਜ਼ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ, ਜਾਂ ਕਲਾਉਡ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

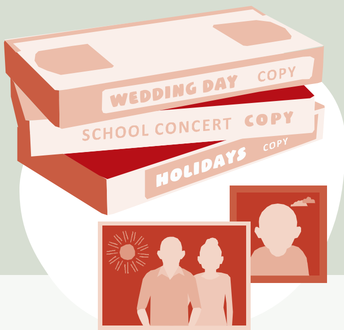
☐ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਪਲਾਨ



☐ ਕੀਮਤੀ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀਆ ਤਸਵੀਰਾਂ



☐ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ



ਆਪਣੇ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਉਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮੇ ਦੇ ਦਾਵੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫਾਇਰਪਰੂਫ ਤਿਜੌਰੀ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੁੱਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਮਨੋਰੰਜਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ

ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਵ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਮੋਢੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਜੇੜ੍ਹਾ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਹੋਵੇ।

ਪਹੀਏ ਜਾਂ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਵਾਟਰਟਾਈਟ ਸੀਲ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਖੇਡਣ ਦੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਪਹੀਏ ਵਾਲੇ ਸੂਟਕੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਵ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਉਥੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ—ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਸ਼ੈਡ ਵਿਚ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਕੁਝ ਝਲਕਣ ਟੇਪ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰਵਾਈਵ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਲਗਾਓ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਪੈਂਟਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਨਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਆਦਿ।