



# ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਡੀਪਲਾਨ

ਦਾ ਰੈਡੀਪਲਾਨ।

## ਮੇਰੀ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਨਾਮ	ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਸੰਖਿਆ	ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਸੰਖਿਆ	ਪਾਸਪੋਰਟ ਸੰਖਿਆ	ਟੈਕਸ ਫਾਈਲ ਸੰਖਿਆ	ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਸੰਖਿਆ	ਕਾਰ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੀ

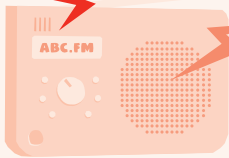
## ਮੇਰੇ ਜਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

	ਦੂਜੇ:	ਰਿਸਤਾ	ਫੋਨ	ਪਤਾ
ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਮੈਂਬਰ				
ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਮੈਂਬਰ				
ਸਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਮੈਂਬਰ				
ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ #1				
ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ #2				
ਦੂਜੇ:				

## ਮੇਰੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸੇਵਾਵਾਂ

	ਕੰਪਨੀ	ਖਾਤਾ ਸੰਖਿਆ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ
ਬਿਜਲੀ			
ਗੈਸ			
ਪਾਣੀ			
ਇੰਟਰਨੈੱਟ			
ਫੋਨ			
ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਠਾਰੇ ਦੀ			
ਦੂਜੇ:			

abc.net.au



ਮੇਰੀ ਸਥਾਨਕ ਏਬੀਸੀ ਫਰੀਕੁਐਂਸੀ:

ਮੇਰੇ ਦਵਾਰਾ ਸਹਿਮਤ ਕੀਤਾ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ:

## ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੇਰਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਥਾਨ

ਨਾਂ	ਫੋਨ	ਪਤਾ



ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਦਮ 2 ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਸਹਿਮਤ ਹੋਈ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਅਤੇ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਜਗਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਮੈਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪਲਾਨ

ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੂਚੀ	ਨਾਂ	ਫੋਨ	ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਪਰਕ	ਪਤਾ
ਡਾਕਟਰ				
24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲਾ ਸਬਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ				
ਕੈਮਿਸਟ				
ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ				
ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ				
ਦੂਜੇ:				

## ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ

	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਸ਼ੂਗਰ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਦਮਾ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਮਾਈਗਰੇਨ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦਾ ਜਾਦੂ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੋਗ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਮਿਰਗੀ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਬਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ਦੂਜੇ:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਿਲਣ ਜੋਗੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਲੂ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਕਾਮਪ ਯੋਜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।



## ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇੜੀਆਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ।

ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ, ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆਣ ਦੀ ਲੋੜ

## ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ

ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ	ਦਵਾਈਆਂ	ਖੁਰਾਕ	ਕੀਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਹੈ	ਨੁਸਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ (ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)	ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ

## ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ

	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਵੇਰਵੇ	ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਦੇ ਹੋ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨੰਬਰ				
ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਆਦਿ)				
ਬਲੱਡ ਦੀ ਕਿਸਮ				



ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ (ਵਹੀਲਚੇਅਰ, ਐਨਕਾਂ, ਸੁਣਨ ਦਾ ਉਪਕਰਣ) ਅਤੇ ਰਸਤ (ਵਹੀਲਚੇਅਰ ਦੇ ਟਾਇਰ ਲਈ ਪੈਚ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਵਾਯੂ ਬੈਟਰੀਆਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰਵਾਈਵਲ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਦਮ 4 ਵੇਖੋ।

## ਅਪਾਹਜਤਾ

	ਹਾਂ	ਮੇਰੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ
ਬੌਧਿਕ	<input type="checkbox"/>		
ਸਿੱਖਣ ਦੀ	<input type="checkbox"/>		
ਬੋਲਣ-ਸੰਬੰਧੀ	<input type="checkbox"/>		
ਸੰਵੇਦੀ	<input type="checkbox"/>		
ਸ਼ਰੀਰਕ	<input type="checkbox"/>		
ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ	<input type="checkbox"/>		
ਦੂਜੇ:	<input type="checkbox"/>		

## ਮੇਰੀ ਵਸੀਅਤ

	ਵਕੀਲ	ਪਤਾ	ਫੋਨ
ਮੇਰੀ ਵਸੀਅਤ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ			

ਮੇਰਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ:

## ਮੇਰਾ ਬੀਮਾ

	ਬੀਮਾਕਰਤਾ	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਪਾਲਿਸੀ ਨੰਬਰ
ਘਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ			
ਸਿਹਤ			
ਕਾਰ			
ਜੀਵਨ			
ਆਮਦਨ ਸੁਰੱਖਿਆ			
ਕਾਰੋਬਾਰ			

ਬੀਮਾ ਕਵਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਦਮ 3 ਦੇਖੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਮੈਂ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਫਰਿੱਜ ਤੋਂ ਲਓ”, “ਮੇਰੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪਸੂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ”।

## ਮੇਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ

ਚੀਜ਼	ਟਿਕਾਣਾ	ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਯੋਜਨਾ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਦਮ 3 ਵੇਖੋ।

## ਮੇਰੀ ਪਸ਼ੂ ਯੋਜਨਾ

ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਨਾਮ	ਨਸਲ	ਮਾਈਕ੍ਰੋਚਿੱਪ ਨੰਬਰ	ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ/ਪਸ਼ੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ	ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ	ਲੋੜ ਦੇ ਉਪਕਰਣ	ਯੋਜਨਾ



ਸਥਾਨਕ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ



ਪਸ਼ੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ / ਬੋਰਡ



ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ



ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਪਛਾਣ, ਦਵਾਈ, ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



# ਮੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

## ਅਪਾਤ ਕਾਲ

ਪੁਲਿਸ ਅੱਗ ਐਂਬੂਲੈਂਸ	000
ਐਸ.ਈ.ਐਸ	132 500
ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੰਬਰ	13 11 26
ਲਾਈਫਲਾਈਨ	13 11 14
ਨੀਲੋ ਤੋਂ ਪਰੇ	1300 22 46 36

## ਮੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ

ਡਾਕਟਰ		ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਏਜੰਸੀ	
ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ		ਸਬਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਫਰੀਕੁ ਐਂਸੀ ਏਬੀਸੀ	
ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ		ਸਬਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਫਰੀਕੁ ਐਂਸੀ ਦੂ ਜਿਆਂ	
ਵਕੀਲ		ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ	
ਕੌਂਸਲ		ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ	
ਗੈਸ		ਬੀਮਾਕਰਤਾ	
ਟੈਲਕੋ		ਬੈਂਕ	
ਪਾਵਰ		ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ	
ਪਾਣੀ			



# ਮੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

## ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਨੰਬਰ

ਨਾਂ	ਕੰਮ	ਸਕੂਲ	ਮੋਬਾਈਲ

## ਮੇਰੇ ਗੁਆਂਢੀ / ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੰਬਰ

ਨਾਂ	ਕੰਮ	ਫੋਨ

## ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੰਬਰ

ਨਾਂ	ਕੰਮ	ਫੋਨ



ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵੇਰਵੇ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਪਾਤ ਕਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤਿਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ ਹੋਣ।