

# ਫੈਮਿਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿੱਟ



ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਵਾਟਰ-ਪਰੂਫ ਅਤੇ ਕੁਤਰਣ-ਰਹਿਤ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਪੂਰਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਭਰਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਪੂਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ, ਇੱਕ ਗੈਲਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ (ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ 3+ ਗੈਲਨ)
- ਭੋਜਨ, ਨਾ-ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3-ਦਿਨ ਦੀ ਅਪੂਰਤੀ
  - ਸੁੱਕੇ ਫਲ
  - ਐਨਰਜੀ/ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਾਰ
  - ਪਾਊਡਰਡ ਡਿੱਕਜ਼
  - ਇੰਸਟੈਂਟ ਫੂਡ ਪੈਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ, ਰੈਮਨ ਨੂਡਲਜ਼, ਸੂਪ, ਆਦਿ)
  - ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ
  - ਕੈਨ ਓਪਨਰ
  - ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਰਤਨ
- ਕਾਗਜ਼ੀ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਅਪੂਰਤੀਆਂ
  - ਪੇਪਰ ਪਲੇਟਾਂ
  - ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਰਤਨ
  - ਪੇਪਰ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ
  - ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ
  - ਰੱਦੀ ਦੇ ਬੈਗ
- ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ
  - ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ
  - ਹੈਂਡ ਸੈਪ
  - ਤਰਲ ਡਿਟਰਜੈਂਟ
  - ਸ਼ੈਂਪੂ
  - ਵਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੁਰਸ਼/ਕੰਘਾ
  - ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਟੁੱਥਬਰਸ
  - ਡੀਓਡਰੈਂਟ
  - ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ
  - ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਭੋਜਨ
  - ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ
- ਪਹਿਰਾਵਾ
  - ਕੱਪੜੇ
  - ਜੁੱਤੇ/ਬੂਟ
  - ਜੈਕਟ/ਕੋਟ
  - ਦਸਤਾਨੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ)
- ਬਾਰਬੀਕਿਊ, ਗੈਸ ਗਰਿੱਲ, ਜਾਂ ਕੈਂਪ ਸਟੇਵ (ਸਿਰਫ਼ ਆਊਟਡੋਰ)
  - ਚਾਰਕੋਲ
  - ਚਾਰਕੋਲ ਲਾਈਟਰ ਫਲਿਊਡ
  - ਮਾਚਿਸਾਂ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰਾਈਕਰ/ਇਗਨੀਟਰ
  - ਪ੍ਰੋਪੇਨ
- ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
  - ਫਸਟ ਏਡ ਬੁੱਕ
  - ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕਸ
  - ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ, ਜਾਲੀਦਾਰ, ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ
  - ਏਸ ਪੱਟੀਆਂ, ਸਪਲਿੰਟ
  - ਅੱਖ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ
  - ਕੋਲਡ ਪੈਕ
- ਦਵਾਈਆਂ, ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ
- ਐਨਕਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ, ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ, ਆਦਿ।
- ਯੂੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟਾਂ
- ਰੇਡੀਓ, ਬੈਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਕਰੈਂਕ
- ਕਲੋਕ ਜਾਂ ਘੜੀ, ਬੈਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ
- ਵਾਯੂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਸਪਲਾਈਆਂ
  - ਆਈ.ਡੀ. ਟੈਗ ਅਤੇ ਲੀਸ਼/ਕੈਰੀਅਰ ਨਾਲ ਕਾਲਰ
  - ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ
  - ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਆਈਟਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂੜੇਦਾਨ)
  - ਦਵਾਈਆਂ
- ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਚ ਜਾਂ ਪਲਾਇਰ
- ਚਾਕੂ ਜਾਂ ਮਲਟੀ-ਪਰਪਸ ਟੂਲ
- ਡਕਟ ਟੇਪ
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ
- ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲਈ, ਵਿਸਲ (ਸੀਟੀ)
- ਸੈਨ ਡਿਏਗੋ, ਇੰਪੀਰੀਅਲ, ਐਰੋਜ਼, ਰਿਵਰਸਾਈਡ ਅਤੇ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਕਾਊਂਟੀਆਂ ਲਈ ਨਕਸ਼ੇ
- ਫੈਮਿਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀਆਂ (ਹਾਰਡ ਕਾਪੀਆਂ)