

ਅਪਾਹਜ / ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ
ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ
ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ



ਮਾਨਤਾਵਾਂ ● ● ● ● ●

ਅਪਾਹਜ/ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਗਾਈਡ ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟੇਰੀਓ ਮਹਿਕਮੇ ਵੱਲੋਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਐਕਸੈੱਸੀਬਿਲਿਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਾਈਡ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ, ਜੋ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਭਨਾਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ, ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਹਿ-ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡਿਕਲਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਰਾਪਲੈਜਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਓਨਟੇਰੀਓ)
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ
- ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਇਨ ਟੋਰੰਟੋ (CILT) ਇੱਕ
- ਸੀ.ਐੱਨ.ਆਈ.ਬੀ. (CNIB)
- ਫਾਰੇਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੇਡ ਕੈਨੇਡਾ
- ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟੇਰੀਓ
- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ
- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
- ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਟੋਰੰਟੋ ਚੈਪਟਰ, ਅਤੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਨ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀਜ਼ – ਹੈਡਕੁਆਰਟਰਜ਼
- ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਫਾਇਰ ਮਾਰਸ਼ਲ – ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਡ ਆਫਿਸ
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼ (ਸੂਬਾਈ ਦਫਤਰ)
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਕਟਰੀਏਟ
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਐੱਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਏ. (ਓਨਟੇਰੀਓ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੂਐਲਿਟੀ ਟੂ ਐਨੀਮਲਜ਼)
- ਐੱਸ.ਓ.ਐੱਸ. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀਜ਼
- ਸੇਂਟ ਡਿਮੈਟ੍ਰੀਅਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ
- ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ
- ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬੀਲੀਟੇਸ਼ਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

ਇਸ ਸਾਰੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਖਾਸ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟੇਰੀਓ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਫਟੀ
ਐਂਡ ਕੁਰੈਕਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
www.ontario.ca/emo

ਐਕਸੈੱਸੀਬਿਲਿਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਆਫ ਓਨਟੇਰੀਓ

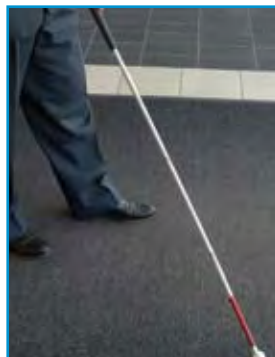
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
www.mcass.gov.on.ca

ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੋਂ ਦੱਸੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੇ।

© ਕੂਈਨਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਫਾਰ ਓਨਟੇਰੀਓ 2007

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਜੋ ਕਿ ਕੂਈਨਜ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਫਾਰ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠ ਹੈ, ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਕੁਰੈਕਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਾਹਰਾ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਬਿਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਮੁੜ-ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ	2
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ	3
ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ	4
ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ	5
ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ	
 ਗਤੀਮਾਨਤਾ	8
 ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	10
 ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ	12
 ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ	14
 ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼	16
 ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ	18
 ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ	20
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ	22



ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ● ● ● ● ●



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਕਦੀ ਵੀ, ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਅਗਾਊਂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵਜੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਵਿਪਤਾ ਦੀਆਂ ਘੜੀਆਂ – ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਸੀਲੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਥੱਲੇ ਆਏ ਹੋਣ – ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਾਣ-ਆਧਾਰ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ (3) ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 15 ਲੱਖ ਓਨਟੇਰੀਓ

ਵਾਸੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣੇ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ “ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਉਂਤ” ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਜਿਸਮਾਨੀ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ-ਸੁਕਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ “ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾ” ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਰਿਆਇਤਾਂ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੁਕਵੇਂ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਬਚਾਅ ਦੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਜੀ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਰਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਦਿੱਖ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ/ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਨਾਖਤ ਹਰ ਹਰ ਪੰਨੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਰੰਗ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਰਗਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਰਗ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵਿਅਕਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਨਤਾ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਦੀ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਕੀ ਹਨ।
- ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਪਾਠਕ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ, ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਹੋਰ ਫਰਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟੇਰੀਓ

ਆਮ ਫ਼ੋਨ: 416-314-3723

ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-877-314-3723

ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਿਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਆਫ਼ ਓਨਟੇਰੀਓ

ਆਮ ਫ਼ੋਨ: 416-326-0207

ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-888-520-5828

ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 416-326-0148

ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-888-335-6611

• • • • • ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈਕਲਿਸਟ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ (3) ਦਿਨ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਸਿਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੌਖੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਰਗ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਹੁਣੇ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਚੈਕ ਲਿਸਟ ਸਿੱਖੋ ਕਿਵੇਂ ...

- ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਈ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ਕ੍ਰੈੱਕ ਰੇਡੀਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੈੱਲ
- ਫਾਲਤੂ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਰੇਡੀਉ, ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਗੈਰਾ ਲਈ)
- ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿੱਟ
- ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਟੈਲੀਫੋਨ
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸ ਜਾਂ ਲਾਈਟਰ
- ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫਾਲਤੂ ਚਾਬੀਆਂ ਅਤੇ ਨਕਦ ਰਕਮ
- ਅਹਿਮ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਸ਼ਨਾਖਤ ਲਈ)
- ਨਾ ਗਲ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ
- ਬੋਤਲਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕੈਨ-ਓਪਨਰ
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ
- ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ
- ਟੁਆਇਲੈੱਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਜੀ ਵਸਤਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ
- MedicAlert® ਮੈਡਿਕਐਲਰਟ ਕੜੇ ਜਾਂ ਸ਼ਨਾਖਤ
- ਬੈਕਪੈਕ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਡਫਲ ਬੈਗ
- ਸੀਟੀ (ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ)
- ਤਾਸ਼



ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ • • • • •

ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦਰਜ ਹੈ ਜੋ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਹਰ ਮਾਲਕ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਭਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਇਸ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਣੇ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇਪਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਸਦ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਉਧਾਰ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ (3) ਦਿਨ ਦੀ ਰਸਦ
- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਨਾਲ ਲਿਜਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲੇ
- ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ (ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ) ਅਤੇ ਕੈਨ-ਓਪਨਰ
- ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸ ਰੋਗ ਲਈ), ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਮੇਤ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
- ਪਟਾ/ ਲਗਾਮ ਆਦਿ
- ਬੁਝੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕਲੀ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)
- ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਿਡੌਣਾ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ
- ਆਈ.ਡੀ. ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਬਿੱਲਾ ਜਾਂ ਟੈਗ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ/ਪਤਾ ਹੋਵੇ (ਮਾਈਕ੍ਰੋਚਿੱਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਫੋਟੋ, ਉਸ ਹਾਲਤ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ
- ਲਸੰਸ ਦੀ ਨਕਲ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ:

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਬਿੱਲੀ, ਖਰਗੋਸ਼, ਪੰਛੀ ਆਦਿ) ਲਈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿੰਜਰਾ, ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਬਰਤਣ, ਮਲ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਪੱਤਰਾ, ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਵੀ ਨਾਲ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ www.ontario.ca/emo ਉੱਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...



ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਾਸ ਵਸਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਜਲੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਈਵੈਕੂਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਘਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਿਯਤ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਗਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਨਿਯਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਸਭ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਵਸਤਾਂ (ਸਮੇਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਾਨ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰ ਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਲਉ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।



ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਚੁਣ ਲਉ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।)



ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੈਅਸੂਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ - ਵੀ ਰੱਖ ਲਉ।



ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਦਵਾਈ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਦੱਸੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਜੈਨੇਰਿਕ ਨਾਮ, ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ, ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ।)



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਹਰ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਕੂਲ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਉ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ, ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਡਿਕਲਐਲਰਟ (MedicAlert®) ਕੜਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.medicalert.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ • • • • •

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

- ⚡ ਸਭਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ/ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਦਲ ਲਉ।
- ⚡ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਕਅਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਆਪਣੇ ਤੈਅਸੂਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦਿਉ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰੱਖ ਲਉ। ਇੱਕ ਨਕਲ ਆਪਣੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਖੇ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ - ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ - ਵੀ ਰੱਖ ਲਉ।
- ⚡ ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਉ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ।
- ⚡ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕਰ ਕੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ⚡ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਲਉ।
- ⚡ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਜੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਪਰੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਾਕਮ ਇਲਾਕਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।
- ⚡ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਅਲਾਰਮ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਂ-ਪਤੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ।
- ⚡ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਣ/ ਸਾਮਾਨ ਤੇ ਟੇਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ।
- ⚡ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉ।
- ⚡ ਟੈਸਟ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਦੱਬ ਕੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਆਵੇ, ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ।
- ⚡ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਅਗਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ⚡ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ⚡ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿਮਾਇਤੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

- ☞ “ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ” ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਆਪੇ ਹੀ ਨਾ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ☞ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ☞ ਬਿਨ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ/ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ।
- ☞ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ☞ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ, ਮਦਦ ਦੇਣ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ☞ ਕਿਸੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾ ਦਿਉ।
- ☞ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਬੜ-ਰਹਿਤ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ☞ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁੰਨ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਪਤਾ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।





ਗਤੀਮਾਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁਲ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਫਾਸਲੇ ਫਟਾਫਟ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਸਕੂਟਰ, ਵਾਕਰ, ਫਹੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਸੋਟੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਤੀਮਾਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਉਸੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕੇ।

- ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿੱਥੇ ਸੁੰਨਾਪਣ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਤੇ ਬੈਠਿਆਂ-ਬੈਠਿਆਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਲੈਟੈਕਸ-ਰਹਿਤ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਤੋ। (ਸੁਖਮਣਾ ਨਾਤੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।)
- ✓ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹੇ।
- ✗ ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ ਨਾ।

ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

- ਟਾਇਰ ਪੈਂਚਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕਿੱਟ।
- ਹਵਾ ਸੀਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਕਿੱਟ (ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਦੇ ਪੈਂਚਰ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ)।
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ।
- ਮੋਟੇ ਦਸਤਾਨੇ (ਪਹੀਆਂ ਰੋੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਕੱਚ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕਚਰੇ ਉੱਤੇ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵੇਲੇ ਲਈ)।
- ਲੈਟੈਕਸ-ਰਹਿਤ ਦਸਤਾਨੇ (ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਜੀ ਸਫਾਈ ਕਰੇ)।
- ਮੋਟਰ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਲਈ ਵਧੀਕ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਬੈਟਰੀ)।
- ਇੱਕ ਹਲਕੀ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੋੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜੋ ਮੋਟਰ ਵਾਲੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਕੇ (ਜੇ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੋਵੇ)।
- ਫਾਲਤੂ ਕੈਬੀਟਰ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਤਦ)।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਜਿਹੜੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਹੰਗਾਮੀ ਵਸਤਾਂ।





ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਖਿੱਲਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਚਰੇ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਸੋਟੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਭ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਸਦ ਤੇ ਚਮਕੀਲੀ ਟੇਪ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰੇਲ ਲਿਖੀ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ਗੈਸ, ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵਾਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਮਕੀਲੀ ਟੇਪ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰੇਲ ਲਿਖੀ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾ ਦਿਉ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ/ ਨਿਕਾਸ ਮਾਗਗਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਕਫ਼ ਹੋ ਰਹੋ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਚਲੀ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਸ਼ਕ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਜਾਂ ਨਿਗਾਹ ਘਟ ਜਾਣ ਤਕ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਕਾਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਨਾਵਾਕਫ਼ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਵਾਚ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸੇਧ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

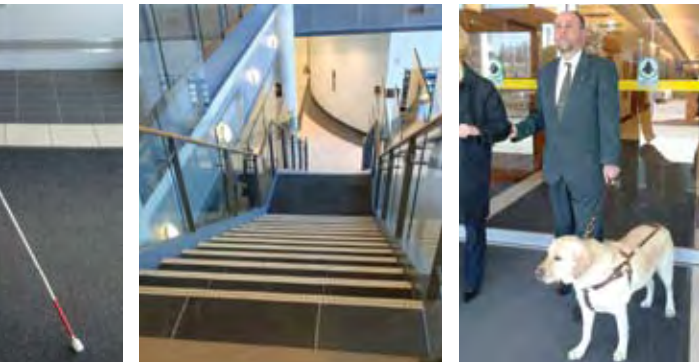




ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਅੰਨੇ ਅਤੇ ਬੋਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਕਾਟੀ ਵਾਹ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ✓ ਕਿਸੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗੂੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਅੱਖਰ ਵਾਹੁਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਤੇ ਤੁਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰਹੋ।
- ✓ ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਸੇਵਾਦਾਰ ਕੁੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਉਖਾੜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਤੁਰੋ।
- ✓ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ, ਬੰਨੀਆਂ, ਵੱਡੇ ਅੜਿੱਕਿਆਂ, ਜਾਂ ਮੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੂਚੇਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ-ਨਿੱਕਲਵੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

- ਦੁੱਧ-ਚਿੱਟੀ ਸੋਟੀ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੀ।
- ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਰੇਲ ਲਿਪੀ ਵਾਲਾ ਕਲਾਕ।
- ਵੱਡੇ ਛਾਪੇ ਵਾਲਾ ਟਾਈਮਪੀਸ, ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਬੈਟਰੀਆਂ।
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਲਈ ਵਧੀਕ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਫਰ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ, ਮੋਨੋਕਿਊਲਰ, ਦੂਰਬੀਨ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਫਾਇਅਰ ਸ਼ੀਸ਼ਾ।
- ਚਸਮਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਜੋੜਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ।
- ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ, ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ/ ਪੋਰਟੇਬਲ ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਵਸਤਾਂ।

- ✗ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ✗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਫੜੋ ਜਾਂ ਛੂਹੋ ਨਾ।
- ✗ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉ, ਉਸ ਨਾਲ ਅੱਖ ਨਾ ਮਿਲਾਉ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਖਿੱਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚੀਖ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅਤੇ ਸਹੀ-ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ✗ ਇੰਦਾਂ ਦੇ ਲਫਜ਼ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ “ਐਥੇ ਕੁ”। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਗ੍ਹਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ, “ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ/ ਖੱਬੇ/ ਸਿੱਧਾ ਅੱਗੇ/ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ”, ਜਾਂ ਘੜੀ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਦੱਸੋ (ਜਿਵੇਂ 12 ਵਜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ • • • • •

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬੋਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੋਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਦਰਜੇ ਤੇ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਪ੍ਰਤੀ ਬੜਾ ਪ੍ਰਾਣ-ਆਧਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਬੋਲ ਕੇ, ਬਿਨਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ ਹਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ।
- ਲਿਖਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਕਾਗਜ਼-ਪੈਂਸਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੇਜਰ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੇਜਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਯੂੰਏਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਲਵਾਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੂੰਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਅਤੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਚਮਕਾਰੇ ਮਾਰਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਲਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਹੋਣ।
- ਟੈਸਟ ਬਣਨ ਦਬਾਅ ਕੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਯੂੰਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਚਲਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



- ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਯੂੰਏਂ ਦੇ ਅਲਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰੀਆਂ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਆਵੇ, ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਇੱਕ ਬੋਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦਰਸਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।





ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

- ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਵਧੀਕ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਅਤੇ ਪੈਂਸਲਾਂ।
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ, ਸੀਟੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਉਪਕਰਣ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਛਾਪ ਕੇ ਰੱਖੇ ਲਫਜ਼।
- ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ – ਜੋ ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਪੇਜਰ, ਨਿਜੀ ਐਂਪਲੀਫਾਇਰ ਵਗੈਰਾ)।
- ਨਾਲ ਲਿਜਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਦਸਤਕ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਫਾਲਤੂ ਬੈਟਰੀਆਂ।
- ਇੱਕ ਕਮਿਊਨੀਕਾਰਡ (ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਬਿਆਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਅਚਨਚੇਤ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਸਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ।
- ✓ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਵੇ।
- ✓ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਝਾਉ।
- ✓ ਜੇ ਵਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼-ਪੈਂਸਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ✗ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ✗ ਉਸ ਨਾਲ ਚੀਖ ਕੇ ਜਾਂ ਇੰਨ੍ਹੀ ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗੇ।
- ✗ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਝਟਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨੋਟ: ਮਿਸਾਲ-ਸਰੂਪ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਠ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ● ● ● ● ●



ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੰਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ, ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਮਿਰਗੀ, ਲਹੂ ਵਗਣੇ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਥਾਇਰਾਇਡ ਰੋਗ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਡਾਇਆਲਿਸਿਸ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਰਸਦਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਹਰਾ ਔਕੜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਜ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਉਲੀਕੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ।
- ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੂਚੇਤ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਤੈਅਸੂਦਾ ਹਿਮਾਇਤੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼-ਪੈਂਸਲ ਜਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

- ਇੱਕ MedicAlert® ਕੜਾ ਜਾਂ ਸੁਨਾਖਤ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.medicalert.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।
- ਜਿਸ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਵੇਲੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬਟਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਮਰਜ਼ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ:** ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿੱਲ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- **ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ:** ਆਪਣੇ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ। ਬਿਜਲੀ ਗੁੱਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੰਸੁਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਥਰਮੋਸ ਬੋਤਲਾਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।



ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਉ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਲਉ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਹੀਆਂ ਜਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਰਾਸਤਾ ਦੱਸਣ ਲੱਗਿਆਂ “ਖੱਬੇ ਜਾਉ”, ਜਾਂ “ਸੱਜੇ ਜਾਉ” ਦੇ ਬਜਾਏ ਮੀਲਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)।
- ✓ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਲਚਕੀਲਾ ਰੁੱਖ ਅਪਣਾਉ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਪਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ✓ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੁਹਰਾਉ।
- ✓ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਕਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।)
- ✓ ਲੱਛਣ ਵਿਗਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜਿਸਮ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ।
- ✗ ਚੀਖ ਕੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਪਸ਼ਟ ਗੱਲ ਕਰੋ ਪਰ ਇੰਨੀ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗੇ।
- ✗ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਤਵੱਲ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਭਾਰ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਕਟ) ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਦੇ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉੱਥੇ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਕਤਵੱਲ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿਉ।

ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਜਤਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਬੰਦਸ਼ਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਸਦ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ।
- ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਰਸਦਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਲਿਸਟ ਰਸਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਮੇ ਲਈ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਦਿਲ ਦੇ ਮਰਜ਼ ਲਈ ਨਾਈਟ੍ਰੋਲਿੰਗੂਅਲ ਸਪ੍ਰੇ, ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਣ/ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਐਪੀਨੈਫਰੀਨ ਪੈਨ ਵਗੈਰਾ)।
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਭਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੇਰਵੇਦਾਰ ਲਿਸਟ।
- MedicAlert® ਸੁਨਾਖਤ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੰਗਾਮੀ ਰਸਦਾਂ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ

- ਇੰਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ।
- ਸਰਿੰਜਾਂ, ਸੂਈਆਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਨਾਂ ਦੀ ਵਧੀਕ ਮਿਕਦਾਰ।
- ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ/ ਸੂਈਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)।
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜਾਚਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਫਾਲਤੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਕਿਤਾਬ।
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀਟੋਨਾਂ ਦੀ ਜਾਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਰਿੱਪਾਂ ਦੀ ਰਸਦ।
- ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)।
- ਖੂਨ ਦੇ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ੱਕਰ।
- ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ।
- ਇਨਸੂਲਿਨ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕ ਅਤੇ ਥਰਮਲ ਬੈਗ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)।

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ • • • • •



ਕਿਉਂਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਡਰਾਉਣੀ ਅਤੇ ਝੁੰਜਲਾਹਟ-ਭਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰਜ਼, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਖਾਸ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਸਥਾਨਕ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਤਕ੍ਰਮ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਗਵਾਂਢੀਆਂ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ

ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਆਪਣੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

- ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ) ਦੇ

ਆਪਣੇ ਮੁਕਾਮੀ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲਉ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਵੀ ਲਿਖ ਲਉ।

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਾਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ/ ਨਿਕਾਸ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਭੇਤੀ ਹੋਵੋ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਣਨ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਲੱਗੇ ਹਨ। (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਂਡਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਣਨ ਲੱਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ 911 ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਨਾਲ ਹੈ।)
- ਜੇ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਪਵੇ।
- ਆਪਣੀ MedicAlert® ਸ਼ਨਾਖਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਵਾਂਢੀ, ਜਿਹੜੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਸਬਰ ਰੱਖੋ। ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
- ✓ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਖਿੜਿਆ ਲੱਗੇ, ਸ਼ਾਂਤ-ਸੁਭਾਅ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੇ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਾਉਣੀ ਪੈ ਹੀ ਜਾਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਜੇ ਵਕਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਤਕ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੱਗੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕੀ ਬੰਦਸ਼ਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਸਦ।
- ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੋਟੀਆਂ, ਵਾਕਰ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੇੜੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਵਗੈਰਾ।
- ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੇ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)।
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਧੀਕ ਮਿਕਦਾਰ।
- ਨਿਜੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਸਦਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ।
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਧੀਕ ਜੋੜਾ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ।
- ਲੈਟੈਕਸ-ਰਹਿਤ ਦਸਤਾਨੇ (ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ)।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੰਗਾਮੀ ਰਸਦਾਂ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ:

- ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ “ਹੋਰ ਅਦਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ” ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

- ✗ ਚੀਖ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ✗ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਜਾਂ ਤੌਖਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ● ● ● ● ●

ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਅਸਮਾਨ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:**

- ✓ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ।
- ✓ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।
- ✓ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦਾ ਆਪੋ-ਆਪਣਾ ਨਿਗਰਾਨ ਕੌਣ ਹੈ।
- ✓ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕਵਾਇਦ ਕੌਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ।
- ✓ ਅੱਗ-ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ, ਸਾਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਬਾਹਰੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਹਨ।
- ✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ(†) ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਆਪਣੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ/ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਇਤਲਾਹ ਦੇ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਾਕਫ਼ ਬਣਾਉ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ/ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਾਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।
- ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਨਿਕਾਸ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ ਜਿਹੜੇ (ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ) ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਉਸ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਨਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ **“ਦੋਸਤੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਸਿਲਸਿਲਾ”** ਆਰੰਭ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਇੱਕ ਬਦਲਵੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਕੋਲੋਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਛਪੇ-ਛਪਾਏ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੋ ਜਿਹੜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿਉਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।
- ✓ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਗੱਲ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।
- ✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਵਕਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ ਤਾਂ) ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਖਾਸ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ✗ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਖਿਆਤਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਕਫ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਉਤਰਨ ਲਈ ਨਾ ਚੁੱਕੋ, ਨਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਨਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

- ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਅਲਾਰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਇਤਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਬੰਦਸ਼ਾ ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਸਦ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਰਸਦ।
- ਕੂੜਾ/ ਨਿਜੀ ਮਲ ਤਿਆਗ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ/ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ/ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਲੈਮੀਨੇਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਨਕਲ ਅਤੇ ਹਰ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ/ ਨਿਕਾਸ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੰਗਾਮੀ ਰਸਦਾਂ।



ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ● ● ● ●



ਭਾਵੇਂ ਕਿਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਫ਼ਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਗਾਊਂ ਹੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਵਸਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ “ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ” ਬੈਗ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ:

- ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ www.voyage.gc.ca ਤੇ ਫਾਰੇਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੇਡ ਮਹਿਕਮੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਨੁਕਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
- ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦੋ।

- **ਬੌਂ ਵੋਇਆਜ਼, ਬੱਟ... (“Bon Voyage, But ...”)** ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜਿਲ ਦੇ ਮੁਕਾਮੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਫ਼ਤਰ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ www.voyage.gc.ca ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਸਦਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲ, ਲੇਬਲ ਲੱਗੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।

- ਆਪਣਾ MedicAlert® ਕਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ।
- ਜੇ ਸਫ਼ਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨੌਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ।
- ਜੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ-ਉੱਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਕਮਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋਟਲ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਲਈ ਆਪਣਾ “ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ” ਬੈਗ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਉ।





ਵਧੀਕ ਵਸਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਲਈ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ✓ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਪਾਹਜ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ✓ ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ (ਜੇ ਵਕਤ ਇਸਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ ਤਾਂ) ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਚਾਅਕਾਰੀ ਕਿੱਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਖਾਸ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ✗ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਗਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।



- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਬੰਦਸ਼ਾ ਮੁਤਾਬਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰਸਦ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਰਸਦ (ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟਿਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਲੂਕਾਜੈਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ)।
- ਲੈਮੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। (ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭਨਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।)
- ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮੇ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ।
- ਇੱਕ ਨਿਜੀ ਅਲਾਰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਥਾਂ-ਪਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢ ਸਕੇ।
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਜੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਸਰਿੰਜਾਂ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਚੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਦਵਾਈ।
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਕ੍ਰੀਮ।
- ਕੀਤੇ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ।
- ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਹੰਗਾਮੀ ਰਸਦਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ● ● ● ● ●

ਖਾਸ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਆਬੀਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਫ਼ੋਨ: 416-363-3373
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-800-226-8464
ਫੈਕਸ: 416-408-7117
www.diabetes.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਰਾਪਲੈਜਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਓਨਟੇਰੀਓ
ਫ਼ੋਨ: 416-422-5644
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-877-422-1112
ਫੈਕਸ: 416-422-5943
ਈ-ਮੇਲ: info@cpaont.org
www.cpaont.org

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ
ਫ਼ੋਨ: 905-890-1000
ਫੈਕਸ: 905-890-1008
www.redcross.ca

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਡਿਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਇਨ ਟੋਰੰਟੋ (CILT) ਇੰਕ.
ਫ਼ੋਨ: 416-599-2458
ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 416-599-5077
24-ਘੰਟੇ ਵਾਲੀ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ: 416-599-4898
ਫੈਕਸ: 416-599-3555
ਈ-ਮੇਲ: cilt@cilt.ca
www.cilt.ca

ਸੀ.ਐੱਨ.ਆਈ.ਬੀ. (CNIB)
ਫ਼ੋਨ: 416-486-2500
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-800-563-2642
ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 416-480-8645
ਫੈਕਸ: 416-480-7700
www.cnib.ca

ਲਾਰਨਿੰਗ ਡਿਸਐਬਿਲੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟੇਰੀਓ
ਫ਼ੋਨ: 416-929-4311
ਫੈਕਸ: 416-929-3905
www.ldao.ca

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ - ਟੋਰੰਟੋ ਚੈਪਟਰ ਅਤੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਡਿਵੀਜ਼ਨ
ਫ਼ੋਨ: 416-922-6065
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-866-922-6065
ਫੈਕਸ: 416-922-7538
www.mssociety.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਮਾਰਚ ਆਫ ਡਾਈਮਜ਼
ਫ਼ੋਨ: 416-425-3463
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-800-263-3463
ਫੈਕਸ: 416-425-1920
www.dimes.on.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਐੱਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਏ. (ਓਨਟੇਰੀਓ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ ਕਰੂਐਲਿਟੀ ਟੂ ਐਨੀਮਲਜ਼)
ਫ਼ੋਨ: 905-898-7122
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-888-ONT-SPCA (668-7722)
ਫੈਕਸ: 905-853-8643
ਈ-ਮੇਲ: info@ospca.on.ca
www.ontariospca.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ
ਫ਼ੋਨ: 416-928-2500
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-877-347-3427
ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 416-964-0023
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-877-347-3429
ਫੈਕਸ: 416-928-2523
www.chs.ca

ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
ਫ਼ੋਨ: 416-597-3422
ਫੈਕਸ: 416-597-1977
www.torontorehab.com

ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ

ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਿਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਆਫ ਓਨਟੇਰੀਓ
ਫ਼ੋਨ: 416-326-0207
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-888-520-5828
ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 416-326-0148
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-888-335-6611
ਫੈਕਸ: 416-326-9725
www.mcass.gov.on.ca

ਓਨਟੇਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਕਟਰੀਏਟ
ਫ਼ੋਨ: 416-326-7076
(ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਇਨਫੋਲਾਈਨ)
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-888-910-1999
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-800-387-5559
ਫੈਕਸ: 416-326-7078
www.ontarioseniors.ca

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਓਨਟੇਰੀਓ
ਫ਼ੋਨ: 416-314-3723
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-877-314-3723
ਫੈਕਸ: 416-314-3758
www.ontario.ca/emo

ਮੈਡਿਕਐਲਰਟ (MedicAlert®) ਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਨਾਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ MedicAlert® ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਫ਼ੋਨ: 416-696-0142
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-800-668-1507
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-800-392-8422
www.medicalert.ca

ਸਫ਼ਰ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ

ਫਾਰੇਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੇਡ ਕੈਨੇਡਾ
ਫ਼ੋਨ: 613-944-6788
ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 613-944-1310
ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਸ.ਏ. ਵਿੱਚ:
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ: 1-800-267-6788
ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-800-394-3472
www.voyage.gc.ca

ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ:

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਕੇ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ: