

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜ ਯੋਜਨਾ: ਬਿਜਲੀ ਗੁੱਲ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਬਿਜਲੀ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਚਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਛੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

-  **1. ਸਹਾਇਕ ਲੋਕ**
-  **2. ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ**
-  **3. ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ**
-  **4. ਮੇਰੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ**
-  **5. ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**
-  **6. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ**

ਇੱਥੇ ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 8):

- ਬੈਂਚੇ-ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜ ਯੋਜਨਾ
- ਗੰਭੀਰ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- 6 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ, 'ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ' ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਭਰੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਲਈ ਥਾਂ ਵੀ ਹੈ), ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਠੀਕ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਾ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ:

- ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ

ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ:

ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ (ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ!):

ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮਾਲਕ/ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਨਾਮ:

ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮਾਲਕ/ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਫੋਨ:

ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮਾਲਕ/ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਈ-ਮੇਲ:

ਮੇਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ

	ਨਾਮ:	ਫੋਨ:	ਈ-ਮੇਲ:
ਡਾਕਟਰ			
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰ:			
ਘਰ ਦਾ ਬੀਮਾ:			
ਵਾਹਨ ਦਾ ਬੀਮਾ:			
ਮਦਦਗਾਰ:			
ਮਦਦਗਾਰ:			
ਹੋਰ:			



ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 000 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੂਫਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੇਟ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ (SES) ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 132 500 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

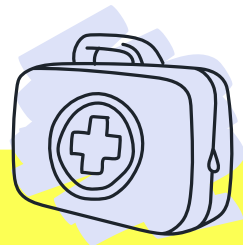
1. ਸਹਾਇਕ ਲੋਕ



ਟੀਚਾ: ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ	ਹੋ ਗਿਆ ✓
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।	ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ: ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ/ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ: ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ/ਆਂ ਬਾਰੇ:	☐
ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 1 ਦੇਖੋ)	ਮੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੋਕ ਮਦਦਗਾਰ ਦਾ ਨਾਮ: ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ: ਉਹ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ: ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ (ਜੇਕਰ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ): ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ (ਉਹ ਤਾਰੀਖ਼ ਭਰੋ): ਮਦਦਗਾਰ ਦਾ ਨਾਮ: ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ: ਉਹ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ: ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ (ਜੇਕਰ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ): ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ (ਉਹ ਤਾਰੀਖ਼ ਭਰੋ): ਮਦਦਗਾਰ ਦਾ ਨਾਮ: ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ: ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ: ਉਹ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ: ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ (ਜੇਕਰ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ): ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ (ਉਹ ਤਾਰੀਖ਼ ਭਰੋ):	☐
ਸੰਚਾਰ ਜੇਕਰ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨੋਟ ਛੱਡਣਾ।	ਜਦੋਂ ਫ਼ੋਨ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਵਾਂਗਾ/ਅਪਣਾਵਾਂਗੀ: ਜਦੋਂ ਫ਼ੋਨ/ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:	☐

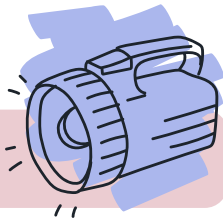
2. ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ



ਟੀਚਾ: ਬਿਜਲੀ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਉਪਕਰਨ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ	ਹੋ ਗਿਆ					
ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ: ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਜਨਰੇਟਰ ਜਾਂ ਬੈਟਰੀ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਰੱਖੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਿਖੋ।	ਮੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ	☐					
	ਮੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਨਾਮ: ਇਸਦੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ, ਇਹ ਹੈ: ਮੈਂ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਉਹ ਮਿਤੀ ਭਰੋ): ਮੇਰੀਆਂ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕੋਰਡਜ਼ (ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਤਾਰਾਂ) ਇੱਥੇ ਪਈਆਂ ਹਨ: ਮੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।						
	ਮੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਨਾਮ: ਇਸਦੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ, ਇਹ ਹੈ: ਮੈਂ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਉਹ ਮਿਤੀ ਭਰੋ): ਮੇਰੀਆਂ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕੋਰਡਜ਼ (ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਤਾਰਾਂ) ਇੱਥੇ ਪਈਆਂ ਹਨ: ਮੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।						
	ਮੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਦਾ ਨਾਮ: ਇਸਦੇ ਲਈ ਮੇਰੀ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ, ਇਹ ਹੈ: ਮੈਂ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਉਹ ਮਿਤੀ ਭਰੋ): ਮੇਰੀਆਂ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕੋਰਡਜ਼ (ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਤਾਰਾਂ) ਇੱਥੇ ਪਈਆਂ ਹਨ: ਮੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ 'ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।						
ਜਨਰੇਟਰ ਲਈ ਈਥਨ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਈਥਨ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਰੇਟਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋਣ।	ਮੇਰਾ ਜਨਰੇਟਰ ਇੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਜਨਰੇਟਰ ਲਈ ਈਥਨ ਇੱਥੇ ਮਿਲੇਗਾ:	☐					
			<table><tr><td>ਹਾਂ</td><td>ਨਹੀਂ</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td></tr></table>	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	☐	☐
	ਹਾਂ		ਨਹੀਂ				
	☐		☐				
	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਈਥਨ ਹੈ:						
	ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਮਦਦਗਾਰ ਇਹ ਹੈ:						
	ਇਸ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:						
	ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਦੂਜਾ ਮਦਦਗਾਰ ਇਹ ਹੈ:						
ਇਸ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:							
ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਤੀਜਾ ਮਦਦਗਾਰ ਇਹ ਹੈ:							
ਇਸ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:							
ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਰੇਟਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਯੰਤਰ, ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।	ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਜਾਂਚ ਇਸ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਈ ਸੀ:	☐					

3. ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਟੀਚਾ: ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਹੋ ਗਿਆ ☒
ਦਵਾਈਆਂ: ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਠੰਡੀ ਰੱਖਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਟੋਰੇਜ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।	ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ			☐
	ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ: ਇਹ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:			
	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ:	☐	☐	
	ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ: ਇਹ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:			
	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ:	☐	☐	
	ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ: ਇਹ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:			
ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਲਾਲਟੈਂ: ਰੈਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ: ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	ਇਹ ਮੇਰੀਆਂ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੈਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ: ਇਹ ਮੇਰੀਆਂ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਹਨ:			☐
ਮੈਨੁਅਲ ਓਵਰਰਾਈਡ (ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨਾ): ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਗੇਟ ਖੋਲ੍ਹਣ/ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣੋ।	ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਹੱਥੀਂ (ਮੈਨੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ) ਚਲਾਉਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਗੈਰੇਜ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ: ਮੇਰਾ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਗੇਟ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ: ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ:			☐
ਜਾਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ: ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਈਥਨ ਭਰੇ ਜਾਂ ਚਾਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੜਕਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਦਲਵੀਂ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।	ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਈਥਨ ਹੈ / ਚਾਰਜ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕੀ/ਸਕਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:	☐	☐	☐
ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਬੈਗ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਏ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਠੰਡ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਆਈਸ ਪੈਕ), ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਪੈਕ ਕਰੋ।	ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਘਰ ਛੱਡਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਕ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:			☐
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼: (ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ, ਮੈਡੀਕਲ, ਬੀਮੇ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਯੋਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।	ਮੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇੱਥੇ ਸੰਭਾਲੇ ਹੋਏ ਹਨ:			☐

4. ਮੇਰੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ



ਟੀਚਾ: ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਹੋ ਗਿਆ ✓
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ: 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ (ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਵੀ)। ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਪ ਸਟੋਵ।	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ: ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:	☐	☐	☐
ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ: ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਵਾਈਪਸ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਰੱਖੋ।	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ: - ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ - ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ - ਸੈਨੇਟਰੀ ਉਤਪਾਦ - ਹੋਰ (ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਡਿਸਇੰਫੈਕਟੈਂਟ)	☐	☐	☐
ਤਾਪਮਾਨ: ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੰਬਲ, ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕੁਲਿੰਗ ਪੱਖੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! ਹੀਟਵੇਵ ਦੌਰਾਨ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਸੈਂਟਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।	ਮੇਰੇ ਕੰਬਲ ਇੱਥੇ ਹਨ: ਮੇਰੇ ਹੱਥੀਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ ਜਾਂ ਕੁਲਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਇੱਥੇ ਹੈ:	☐	☐	☐
ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ: ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ।	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ: - ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ - ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ, ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹੋ - ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ - ਝੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ	☐	☐	☐
ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ: ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।	ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਇੱਥੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਥਾਂ ਇੱਥੇ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਪੱਟਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਥੇ ਹਨ:	☐	☐	☐

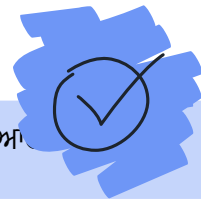
5. ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ



ਟੀਚਾ: ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਮਦਦਗਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ	ਹੋ ਗਿਆ ☒						
ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ: ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਲਈ ਚਾਰਜਰ ਜਾਂ ਪਾਵਰ ਬੈਂਕ ਰੱਖੋ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! ਮੌਸਮ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕਰੋ।	ਮੈਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਚਾਰਜ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:	☐						
ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰੇਡੀਓ ਨਾਲ: ਜੇਕਰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੇਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! www.reception.abc.net.au ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ।	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ਹਾਂ</th> <th>ਨਹੀਂ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਕ੍ਰੈਂਕ ਰੇਡੀਓ ਹੈ</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>		ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਕ੍ਰੈਂਕ ਰੇਡੀਓ ਹੈ	☐	☐	☐
	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ						
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਕ੍ਰੈਂਕ ਰੇਡੀਓ ਹੈ	☐	☐						
ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ: ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! - ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ, ਕੰਮ ਆਦਿ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਕਰਨਾ ਹੈ। - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ NBN ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।	ਨਾਮ: ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ: ਨਾਮ: ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ: ਨਾਮ: ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ: ਨਾਮ: ਮੈਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ:	☐						
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਚਾਰ: ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖ਼ੈਰ-ਖ਼ਬਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! - ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। - ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ/ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ: ਨਾਮ: ਬਿਜਲੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ:	☐						
ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੰਚਾਰ: ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।	ਜੇਕਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ: ਨਾਮ: ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ: ਪਰਿਵਾਰ/ਅਜੀਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਮੇਰੇ ਘਰ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ:	☐						

6. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਟੀਚਾ: ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?	ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ	ਹੋ ਗਿਆ ☒				
ਸਿਮੂਲੇਸ਼ਨ (ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ): ਆਪਣੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚੋ।	ਮੈਂ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਸੀ:	☐				
ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਇਹ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੈਕਅੱਪ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ! ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ।	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ: ਮਦਦਗਾਰ ਜਿਸ/ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ: ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ (ਸਮਾਂ ਭਰੋ) ਮੈਂ ਜਾਂ ਮੇਰਾ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜਦੋਂ:	☐				
ਲਾਈਫ਼ ਸਪੋਰਟ ਰਜਿਸਟਰ: ਆਪਣੀ ਪਾਵਰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਲਾਈਫ਼ ਸਪੋਰਟ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ਮੇਰੀ ਪਾਵਰ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:</th> <th>ਹਾਂ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਈਫ਼ ਸਪੋਰਟ ਗਾਹਕ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਪਡੇਟ ਹੈ।</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>	ਮੇਰੀ ਪਾਵਰ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:	ਹਾਂ	ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਈਫ਼ ਸਪੋਰਟ ਗਾਹਕ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਪਡੇਟ ਹੈ।	☐	☐
ਮੇਰੀ ਪਾਵਰ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:	ਹਾਂ					
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਈਫ਼ ਸਪੋਰਟ ਗਾਹਕ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅੱਪਡੇਟ ਹੈ।	☐					
ਫ਼ੈਸਲਾ ਯੋਜਨਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ — ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਛੱਡੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।	ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ:	☐				

ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਅ!

ਥੋੜ੍ਹੇ-ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜ ਯੋਜਨਾ

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (1-3 ਦਿਨ):

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ, ਕਿਤਾਬਾਂ)।

ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ (3 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ):

- ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਵਰਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਜਨਰੇਟਰ ਲਈ ਈਥਨ, ਭੋਜਨ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣਾ)।
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਬਿਜਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਜਨਰੇਟਰ, ਸੈਲਰ)।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਲਈ 000 'ਤੇ ਕਦੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ:

- ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ (ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ, ਭੁਲਿੰਗ ਪੱਖੇ) ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਢੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣ।

ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ:

- ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਸੜਕਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।



ਨੋਟ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ: ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਿਓਡ ਬਲੂ ਨਾਲ 1300 224 636 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

