

आपतकालिन किट

चेकलिस्ट (Emergency Kit Checklist)

जब तपाईंले
आपतकालिन किट
बनाउन सामग्रीहरू
जम्मा गर्दै जानुहुन्छ,
कुन कुन चिजहरू छ
भन्दै चिन्ह लगाउन
यो चेकलिस्ट प्रयोग
गर्नुहोला ।



विजुली नभएको
बेलामा nbn™ एक्सेस
नेटवर्कमा जोडिएको
उपकरणले काम गर्दैन ।

तपाईंसङ्ग ब्याट्रिले
चल्ने रेडियो र पूर्ण चार्ज
गरिएको तपाईंको
मोबाइल फोन छ भनि
सुनिश्चित गर्नु होला ।

यदि तपाईंले हतारमा छोडेर अन्तै जानु
परेमा, तपाईंसँग तयारी आपतकालिन किट
(सामग्रीहरूको पोका) हुँदा त्यसले तपाईंको
महत्वपूर्ण समय बचाउन सहयोग गर्न सक्छ ।

मेरो आपतकालिन किटमा निम्न
सामग्रीहरू छन्

- ☐ अतिरिक्त ब्याट्रिहरू सहित ब्याट्रिबाट
चल्ने रेडियो
- ☐ अतिरिक्त ब्याट्रिहरू सहित टर्च
- ☐ प्राथमिक स्वास्थ्य (First Aid) किट
- ☐ मैनबत्ति र पानीले नबिग्रिने सलाइहरू
- ☐ आपतकालमा सम्पर्क गर्न चाहिने नम्बरहरू
लगायत महत्वपूर्ण कागजपत्र
- ☐ मेरो घरेलु आपतकालिन योजनाहरूको (Home
Emergency Plans) एउटा प्रतिलिपी ।
एउटा नमूना (Template) ses.sa.gov.au
वेबसाइटबाट डाउनलोड गर्नुहोला
- ☐ मूल्यवान चिजहरू राख्न पानीले नबिग्रिने झोला ।

पोका (Pack) पार्नु पर्ने अन्य सामग्रीहरू

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

चेकलिस्ट तयार भइसके पछि प्रयोग गर्न र जाँच
(Check) गर्न र आवश्यक चिजहरू थप्नको
लागि तपाईंले सम्झन, यसलाई फ्रिजमा टाँसेर
राख्नुहोला ।

जब ठाउँ छोडेर अन्तै जानको लागि हामी
तयार हुनु पर्दा हामीले यी सामग्रीहरू थप्नेछौं

- ☐ मोबाइल फोन र चार्जर
- ☐ डाक्टरले उपचार र औषधी सम्बन्धी लेखेको
पुर्जि (prescriptions) र औषधीहरू,
- ☐ शरिर सफा र स्वस्थ राख्न चाहिने सामानहरू
(toiletries)
- ☐ कपडाहरू र बलियो जुताहरू
- ☐ नास्सिएर नजाने वा नबिग्रिने खानेकुरा
र पिउने पानी
- ☐ अन्य परिवारका सदस्यहरूलाई आवश्यक
पर्ने कुनै पनि विशेष चिजहरू ।

यदि तपाईंसङ्ग पाल्नु भएको पशुपंक्षिहरू छ भने
बाँध्ने डोरी वा सिक्री, खानेकुरा र बटुकाहरू पनि
लैजान नभुल्नुहोला ।

उपयोगी सुझावहरू

- तपाईंको आपतकालिन किट, पानीले नबिग्रिने
झोला वा बाक्समा राख्नुहोला
- नियमित जाँच गर्नुहोला र चाहिने चिजहरू
आपतकालिन किटमा थप्नु होला वा फेर्नु होला
(जस्तै ब्याट्रीको प्रयोग गर्न सकिने मितिहरू हेरेर)
- आपतकालमा चाहिने सम्पर्क नम्बरहरूको सुचि
फोनको नजिकै वा फ्रिजमा टाँसेर राख्नु होला ।



Government
of South Australia



RESCUE