ਮੁਢਲੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਵਿਚਲੀ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ

- ☐ ਫਸਟ ਏਡ ਮੈਨੂਅਲ
- ☐ ਲੇਟੈਕਸ ਦੇ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ
- ☐ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਪੂੰਝੇ
- ☐ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ
- ☐ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੈਡ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ
- ☐ ਬੈਂਡੇਜ ਸਟਰਿੱਪਾਂ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ
- ☐ ਰੋਲਰ ਬੈਂਡੇਜਿਜ਼ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ
- ☐ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ
- ☐ ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨਾਂ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ
- ☐ ਅੱਖਾਂ ’ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੈਡ ਅਤੇ ਮਲ੍ਹਮ
- ☐ ਕੈਂਚੀਆਂ
- ☐ ਮੋਚਨੇ
- ☐ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ☐ ਰੂੰ ਦੇ ਤੂੰਬੇ
- ☐ ਚਾਕੂ (ਸਵਿੱਸ ਆਰਮੀ ਨਾਈਫ)
- ☐ ਕੰਬਲ
- ☐ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ:
  ਦਰਦ ਤੋਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਐਂਟਾਸਿਡ, ਐਂਟੀਬੋਆਟਿਕ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਲ੍ਹਮ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਦਵਾਈ, ਆਦਿ
- ☐ ਪੇਪਰ ਦਾ ਪੈਡ, ਪੈੱਨ

ਹਰ ਇਕ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਕ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੀ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੀ ਪਵੇਗੀ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਮਿਆਦ ਮੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਕਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਲੰਘ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
  ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲ੍ਹਮਾਂ, ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੱਟੀਆਂ ’ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਪਾਉ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ, ਆਰ ਵੀ, ਬੋਟ ਜਾਂ ਕੈਬਿਨ ਵਿਚ ਵੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਾਮੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਫਸਟ ਏਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਕੇ ਫਸਟ ਏਡ ਦਾ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਂਟ ਜੌਹਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰੌਸ ਜਾਂ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੁਝਾਅ: ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜ਼ਿਪ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸਾਂਭੋ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ www.burnaby.ca/getprepared ’ਤੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ getprepared@burnaby.ca ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

YOU 72 DO

City of Burnaby
Emergency Program Office
4949 Canada Way
Burnaby, BC V5G 1M2
ਈਮੇਲ: getprepared@burnaby.ca
ਵੈੱਬ: www.burnaby.ca/getprepared

City of Burnaby