

**ARE
YOU
READY?**



**ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ**

**Emergency Preparedness Information
For Dialysis Patients**

Punjabi

ਤਤਕਰਾ Table of Contents

ਜਾਣ ਪਛਾਣ	1
ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ	2
ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ	2
ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ	3
ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ	4
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ	5
ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮ.....	6
ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦਾ ਫਾਰਮ.....	7
ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਫਾਰਮ.....	8
ਐੱਚ.ਡੀ. ਅਤੇ ਪੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਟੂਏ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ	9
ਆਪਣਾ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪੈਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	10
ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਾਮਾਨ	10
ਭੋਜਨ ਬਦਲ ਸੂਚੀ	11
ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ.....	12
ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ	13
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਕਰਨਾ	14
ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ	14
ਗੁਰਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਫੈਕਸ ਨੰਬਰ.....	14
ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਦਾ ਪੋਸਟਰ.....	15

ਇਹ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਫ਼ਤ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਖਾਕੇ ਉੱਪਰ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਨਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



BC Renal
Phone: 604-875-7340
Email: bcpra@bcpra.ca
Web: BCRenal.ca

Facebook.com/BCRenal
 @BCRenal
 Youtube.com/BCRenal

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ Introduction

ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ (ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ, ਭੂਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ, ਝੱਖੜ, ਬਵੰਡਰ ਆਦਿ) ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲੈਕਆਊਟ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਆਲਾਈਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ, ਆਫ਼ਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਵਜੋਂ ਪਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਾਇਲਿਸਿਸ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਆਫ਼ਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਫੱਟੜ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਥਿਤੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਸ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- gov.bc.ca ▶ [Public safety and emergency services](#) ▶ [Emergency Preparedness, Response & Recovery](#) ▶ [PreparedBC](#)
- getprepared.gc.ca

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ Survival

Instructions

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
2. ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 12 ਦੇਖੋ।
3. ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਮਲੇ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
 - **ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਲਓ:**
4. ਜੇ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪਨਾਹਗਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
5. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਾਸਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਮੂਵ ਕਰਨਾ ਪਏ। ਅਜਿਹਾ ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ, ਮਿਲਟਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖੋ।
8. ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਐਨਕਾਂ ਰੱਖੋ।
9. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਬਦਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਕੈਜੂਅਲ ਕੀਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ

ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਾਂਭੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉਣਾ ਕਿ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਥਿਤੀ ਅਸਥਾਈ ਹੈ।
- ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਜਮਾਉਣੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ:** ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਅਕੜਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਅਕੜਾਅ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।
 - **ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ:** ਤਿੰਨ ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਸ ਸਾਹ ਲਓ, ਤਿੰਨ ਤਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਤਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਅਤੇ ਨਾਲ “ਰੀਲੈਕਸ” ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
 - **ਵਿਜੁਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:** ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ --- ਬੀਚ --- ਪਹਾੜ --- ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਥਮੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਘਟੇਗਾ।

ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ

Medical Alert

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੱਟੜ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ (ਕੜਾ) ਜਾਂ ਨੈਕਲੇਸ (ਗਲੇ ਦੀ ਗਾਨੀ) ਵਾਂਗ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਸਨਾਖਤ ਨੰਬਰ ਅਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਉੱਕਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿੰਟਾਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਠੱਪ ਹੋ ਜਾਣ। ਪਰ, ਐਲਰਟ ਨਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ 'ਤੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਨਿੱਜੀ ਆਈ.ਡੀ.:

24-ਘੰਟੇ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ:

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ:

1. ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਫਿਸਟੁਲਾ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਉਸ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਐਕਸੈੱਸ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨਿਆ ਮੈਡੀਕਲ ਐਲਰਟ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੋਕ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੈਕਲੇਸ ਦਿਖਾਈ ਹੀ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Emergency Information

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਾ ਫਾਰਮ (ਪੰਨਾ 5)
- ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਾਰਮ (ਪੰਨਾ 6)
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਫਾਰਮ (ਪੰਨਾ 7)
- ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਾਰਮ (ਪੰਨਾ 8)
- ਬਟੂਏ ਦਾ ਕਾਰਡ (ਪੀ.ਡੀ. ਅਤੇ ਐੱਚ.ਡੀ.) (ਪੰਨਾ 9)
- ਸਿਰਫ਼ ਹੋਮ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼: ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਸਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ। BCRenal.ca ► [Health Info](#) ► [Managing My Care](#) ► [Emergency Preparedness](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਰੇ ਫਾਰਮ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ BCRenal.ca ► [Health Info](#) ► [Managing My Care](#) ► [Emergency Preparedness](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈਆਂ Medications

- ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂ, ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ- Tums 500 ਮਿ.ਗ੍ਰ., ਹਰੇਕ ਡੰਗ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ)।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਹਰ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲਓ, ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਚੂਂਦਾਂ), ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦਵਾਈ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਨਿੱਕੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਝਾਅ: ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥੈਲੀ (ਫੈਨੀ ਪੈਕ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੰਝ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਖਾਲੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤੀ ਹੋਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1-2 ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਧ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ।
- ਦੁਰਦ ਨਿਵਾਰਕਾਂ, ਫਰਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟਸ, ਖੰਘ/ਜੁਖਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਾਕੀ ਸਾਮਾਨ ਘਰੇ ਰੱਖੋ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Emergency Information



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।
ਇਸ ਸਫੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਨਾਂ	
ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਂ	
ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ (ਤਾਰੀਖ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ)	
ਪਤਾ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	
ਨਿੱਜੀ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ	
ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:	
ਆਖਰੀ ਨਾਂ	
ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਂ	
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ	
ਪਤਾ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	



ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ

Your Medical Condition and History



ਆਫ਼ਤ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ	
ਈ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਡੀ. ਮੁੱਢਲੀ ਪਛਾਣ	
ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਜੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ)	
ਐਲਰਜੀਆਂ	
ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਜੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ)	
ਤਰੀਕਾ (ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮ)	
ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ? (ਇੱਕ ਉੱਪਰ ਗੋਲਾ ਬਣਾਓ)	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ



ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ

Hemodialysis Information




ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ				
I. ਉਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ				
ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਨਾਂ				
ਪਤਾ				
ਫੋਨ				
ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਂ				
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਂ				
ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ				
II. ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਆਮ ਤਜਵੀਜ਼				
ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਰ				
ਡਾਇਆਲਾਈਸੇਟ		ਸੀ.ਏ. _____ ਕੇ _____ ਐੱਨ.ਏ. _____ ਬਾਇਕਾਰਬੋਨੇਟ _____		
ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਘੰਟੇ		ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ	ਖੁਸ਼ਕ ਭਾਰ	
ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਦਰ ਮਿ.ਲਿ./ਮਿੰਟ				
ਰੈਪਰੀਨੋਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ		ਲੋਡਿੰਗ ਡੋਜ਼: _____ ਹਰ ਘੰਟੇ: _____ u/hr D/C: _____		
III. ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਥਾਂ				
ਸੈਂਟ੍ਰਲ ਲਾਈਨ: _____ ਗ੍ਰਾਫਟ: _____ ਫਿਸਟੂਲਾ: _____ ਲੋਕੇਸ਼ਨ: _____				
ਸੀ.ਵੀ.ਸੀ. ਲਾਈਨ ਬਲੌਕ: _____ ਲੰਬਾਈ: _____				



Instructions: Fill out card, cut around the dotted line, fold on the solid lines, and store in your wallet.

For HD patients

For PD patients



PLANNING FOR
DISASTER


I am a dialysis patient:

Hemodialysis: In-centre
 Hemodialysis: Home
 Peritoneal Dialysis: Home

For emergency responders:

1. Caution dialysis access.
2. Check electrolytes and/or ECG for hyperkalemia.
3. Give calcium or sodium polystyrene sulphonate (Calcium Resonium or Kayexelate) if hyperkalemia.

Emergency Instructions for Dialysis Patients




- If safe, wait at home. The dialysis unit will try to contact you.
- Listen for instructions on radio or TV.
- If you have no contact from the dialysis unit then go to the nearest shelter, emergency reception centre or the Emergency Department. **Tell them you need dialysis.**

Begin Emergency Diet:

1. **Restrict fluids to 2 cups a day or less.**
2. No salt, salty foods or salt substitutes.
3. No high potassium foods: potato, tomato, orange, banana, melon, dried fruit, legumes, vegetables.
4. Restrict lower potassium foods: apple, applesauce, grapes, berries, canned peaches, pears or pineapple to 4 servings a day (serving is ½ cup).


1. Restrict protein foods: meat, fish, poultry, egg or peanut butter to 3 ounces (90 grams) a day or ½ your usual intake.
2. Restrict milk or yogurt to ½ cup a day (evaporated milk ¼ cup). Use Rice Dream® if available. **Count milk or Rice Dream® as part of your fluid restriction.**
3. Use unsalted crackers, cookies, rice, noodles, cereal, roti or bread to add calories.
4. Use jam, jelly, honey, sugar, candies, margarine, butter or oil freely to add calories.
5. If you have diabetes: keep instant glucose tablets, sugar, jam, candies, low potassium fruit juices or sugared pop on hand to treat low blood glucose.



This diet is not a substitute for dialysis. Be prepared:

- Have an emergency pack filled with food and supplies on hand.
- Keep at least 3 days worth of your medications on hand.

Patient Contact Information



Name: _____

PHN: _____ DOB: _____

Address: _____


Tel: _____ Email: _____

Emergency Contact Name: _____

Tel: _____ Email: _____

Out of Province Contact Name: _____

Tel: _____ Email: _____



I am on Peritoneal Dialysis (PD).

Name: _____

My PD clinic is:

RCH ARH SMH VGH SPH KGH PRH RIH KBRH
 UHNBC RJH NRGH

PD clinic telephone: _____

My nephrologist's name: _____

My nephrologist's telephone: _____

Local Emergency Department/Community Hospital Instructions

- Contact the PD clinic/Nephrologist ASAP for treatment direction.
- Refer to BC Renal Website Guidelines and Tools for information on clinical management of the patient on PD: BCRenal.ca ► [Health Professionals](#) ► [Clinical Resources](#) ► [Peritoneal Dialysis](#) ► [Rural Remote](#)


Clinical Care Paths

- Peritonitis
- PD catheter infections
- Flow related complications
- Bowel management
- Catheter integrity malfunction
- Contamination of PD catheter
- Fluid assessment and management

Performing PD Procedures

- Performing a CAPD Baxter Twin Bag exchange
- Collecting a PD effluent specimen
- Changing a PD transfer set
- Adding medications to dialysate
- Performing an exit site dressing change

Patient Instructions



Be prepared:

- Have your emergency PD supply bag stocked with PD solutions, minicaps, transfer set and red clamps at all times.
- Take your PD emergency supply bag with you if you need to go to your local emergency department.
- Provide the local emergency department with this information wallet card when you arrive.
- Bring your cloudy bag of PD solution with you to your local emergency department if you think you might have peritonitis.

ਆਪਣਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ Preparing Your Emergency Pack

- ਆਪਣੀ "ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਖੁਰਾਕ" ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬੈਕ-ਪੈਕ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਲਿਜਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਕੈਰੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇੰਝ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਕਿਸੇ ਪਨਾਹਗਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਇਅਲਿਸਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਸਪਲਾਈ (ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਾਮਾਨ: ਭੋਜਨ Emergency Supplies for Multi-day Survival: Food

ਬੈਗ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਮਾਨ ਸੁੱਕਾ ਰਹੇ। ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਬੈਗ) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਇੰਸਟੈਂਟ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਖੰਡ, ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ, ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲਾ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਪੌਪ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ:

- 12 4-ਐਂਸ ਵਾਲੇ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਸਿਰਫ਼ ਫਰੂਟ ਐਪਲਸੈਸ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਆੜੂ, ਅਨਾਨਾਸ ਦੇ ਕੈਨ
- 1 ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਸ਼ੈਡਿਡ ਕਣਕ ਬਿਸਕਰਟ ਜਾਂ ਪੱਫਡ ਰਾਈਸ ਜਾਂ ਪਫਡ ਫ੍ਰੀਟ
- 1 ਡੱਬਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- 1 ਡੱਬਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਕੀਜ਼
- 2 ਬੇਤਲਾਂ ਜੈਲੀ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ
- 3 ਬੈਗ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ ਦੇ (ਬਾਰਲੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਮਬਗਜ਼, ਪੈਪਰਮਿੰਟ, ਫਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀਆਂ)
- 3 85 – 213 ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸੈਮਨ ਮੱਛੀ ਦੇ ਕੈਨ ਜਾਂ "33% ਘੱਟ ਲੂਣ" ਵਾਲੇ ਫਲੇਕ ਕੀਤੇ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦੇ 156 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਕੈਨ ਜਾਂ
- 1 ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ (ਆਪਸ਼ਨਲ)
- 1 ਡੱਬਾ Rice Dream (ਰਾਈਸ ਡ੍ਰੀਮ) ਜਾਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪੈਕੇਟ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਜਾਂ 1 ਕੈਨ ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ (ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ) ਦੁੱਧ।
- 1 ਪਾਣੀ ਦੀ 2 ਲੀਟਰ ਵਾਲੀ ਬੇਤਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੇਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਾਮਾਨ (ਸਫਾ ਨੰਬਰ 14 ਦੇਖੋ)।

ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਾਮਾਨ: ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ Supplies for Multi-day Survival: Equipment

ਇਹ ਸਾਮਾਨ ਆਪਣੇ “ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ” ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਬੈਗ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਗਾਰਬੇਜ ਬੈਗ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਮਾਨ ਸੁੱਕਾ ਰਹੇ। ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਬੈਗ) ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ:

- ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਛੋਟਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ)
- ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚਾਕੂ/ਸਵਿੱਸ ਆਰਮੀ ਨਾਈਫ
- ਸੀਟੀ Whistle
- ਕੈਚੀ Pair of scissors
- ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਮਾਰਿਸ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ
- ਫਲੈਸਲਾਈਟ (ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ)
- ਰੇਡੀਓ (ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ)
- ਫਲੈਸਲਾਈਟ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਲਈ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਰੱਖੋ)
- ਮੁੱਢਲੀ ਫਰਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ 2 ਲਿਟਰ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਡਰੈਪਰ (ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ x ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ
- ਅਲੂਮਨਮ ਫੋਇਲ
- ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੰਟੇਨਰ
- ਜ਼ਿੱਪਲੋਕ ਬੈਗ
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਾਰਬੇਜ ਬੈਗ - ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਬੈਗ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ

ਭੋਜਨ ਬਦਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚੀ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਸਤੂ	ਬਦਲ
<ul style="list-style-type: none"> • 85-170 ਗ੍ਰਾਮ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸੈਮਨ ਜਾਂ • 156 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਕੈਨ “33% ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ” ਫਲੇਕਡ ਚਿਕਨ/ਟਰਕੀ 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 ਔਂਸ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ • 2 ਅੰਡੇ
<ul style="list-style-type: none"> • 5 ਬਿਨਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕੈਕਰਜ਼ 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ਸਲਾਈਸ ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ • 4 ਸਲਾਈਸ ਵਾਈਟ ਮੇਲਬਾ ਟੇਸਟ ਜਾਂ • 2 ਗ੍ਰਾਹਮ ਵੈਫ਼ਰ ਜਾਂ • ½ ਕੱਪ ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਠੂਡਲਜ਼
<ul style="list-style-type: none"> • ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ ਕੱਪ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ, ਘੱਟ ਪੇਟਾਸੀਅਮ ਵਾਲਾ ਫਰੂਟ ਜੂਸ (ਐਪਲ, ਕੈਨਬੈਰੀ) ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਸੇਬ ਜਾਂ • ½ ਕੱਪ ਤਾਜੀਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੇਰੀਆਂ
<ul style="list-style-type: none"> • ½ ਕੱਪ ਮੁੜ-ਗਠਿਤ ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ ਕੱਪ ਤਾਜਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ

Emergency Diet Plan

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਤਰਲ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਜਾਨ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੁਬਾਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 13 ਦੇਖੋ)।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਕੱਪ (500 ਮਿ.ਲੀ. ਜਾਂ 16 ਔਂਸ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗੰਮ ਚਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਟਾਫ਼ੀਆਂ ਚੂਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਲੂਣ ਜਾਂ ਲੂਣ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੂਣ-ਮੁਕਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗੇਗੀ।
- ਉੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੇਲੇ, ਸੰਤਰੇ, ਖਰਬੂਜੇ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਖਾਓ (ਪੰਨਾ 13 ਦੇਖੋ)।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਖੰਡ, ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ, ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ।

- ਜੇ ਆਫ਼ਤ ਸਮੇਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰਿਨ ਰੱਖ ਲਓ।
- ਕੁਝ ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫੀਲਾ ਤੂਫਾਨ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਫਰੇਜ਼ਨ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਭੋਜਨ ਬਦਲ ਸੂਚੀ-ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ)। ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਅਗਾਊਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ Sample Emergency Diet Meal Plan

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ਕੱਪ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ (ਪੱਫਡ ਵ੍ਰੀਟ, ਪੱਫਡ ਰਾਈਸ ਜਾਂ ਸ਼੍ਰੈਡਿਡ ਵ੍ਰੀਟ ਦੇ 2 ਬਿਸਕੁਟ) • ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲੀ.) ਰਾਈਸ ਡ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਖੁਸ਼ਕ ਪਾਊਡਰ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ¼ ਕੱਪ ਸੁੱਧ ਜਾਂ ਡਿਸਟਿਲ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ • 5 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਨਾਲ 2 ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ • ½ ਕੱਪ ਕੈਨਬੰਦ ਫਲ* (ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ); ਜੂਸ ਪੀਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣੋ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਖ਼ਤ ਕੇਂਡੀ
ਲੰਚ	<ul style="list-style-type: none"> • 15 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਨਾਲ 6 ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ • ½ ਕੱਪ ਕੈਨਬੰਦ ਫਲ* (ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ); ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣੋ • ਸਖ਼ਤ ਕੇਂਡੀ
ਸਨੈਕ	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ਕੁੱਕੀਜ਼ • ½ ਕੱਪ ਕੈਨਬੰਦ ਫਲ* (ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ); ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣੋ
ਡਿਨਰ	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ਕੈਨ (85-170 ਗ੍ਰਾਮ) ਡ੍ਰੇਨ ਕੀਤੀ ਟੂਨਾ ਜਾਂ ਸੈਮਨ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ) ਜਾਂ • 1 ਕੈਨ (156 ਗ੍ਰਾਮ) “33% ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲਾ” ਫਲੇਕਡ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ • 15 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਨਾਲ 4 ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ, ਜੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ • ½ ਕੱਪ ਕੈਨਬੰਦ ਫਲ* (ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ); ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ 10 ਹੋਰ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ 6 ਕੁੱਕੀਜ਼ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਡਾਇਅਲਿਸਿਸ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਬਦਲ ਸੂਚੀ ਲਈ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 11 ਦੇਖੋ।

* ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

ਐਪਲਸੈਸ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆੜੂ ਜਾਂ ਅਨਾਨਾਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਕਰਨਾ

Water Disinfection

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਫਾਲਤੂ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਏ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ:

ਤਰੀਕਾ 1 – ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ

ਪਾਣੀ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਲਾਓ। ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਤਰੀਕਾ 2 – ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਬਾਲੋ। ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਜਾਂ ਸਪਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਰੀਕਾ 3 – ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ (ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ) ਨਾਲ ਸਵੱਛ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਲੀਚ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂ ਮਿਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:

ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰੋਪਰ = 0.05 ਮਿ.ਲੀ.

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ:	ਇੱਕ ਲੀਟਰ	2 ਤੁਪਕੇ
	ਚਾਰ ਲੀਟਰ	8 ਤੁਪਕੇ
ਗੰਧਲਾ ਪਾਣੀ:	ਇੱਕ ਲੀਟਰ	4 ਤੁਪਕੇ
	ਚਾਰ ਲੀਟਰ	16 ਤੁਪਕੇ

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗੰਧ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਓ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ Communications During a Disaster

ਸੁਣੋ

(ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ)

ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ

ਜੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਕੈਂਡਲੈੱਸ ਫੋਨ ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਚਲਦੀ ਰਹੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਕਿਵੇਂ ਭੇਜਣਾ ਹੈ। ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਬੈਟਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਸਤ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚਾਰਜ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਚਾਰਜਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਗੁਰਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਫੋਨ ਅਤੇ ਫੈਕਸ ਨੰਬਰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ:

ਫੈਕਸ:



ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ



ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ



• "ਰੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ" ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।



• ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।



• ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ



• ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।



• ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਰੱਖੋ।



• ਐਮਰਜੰਸੀ ਪੈਕ ਬਣਾਓ।

ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

• ਘਰ ਰਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।



• ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ



• ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਫੋਨ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ!



• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



• ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ



• ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ



ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ

ਹਰ ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ:



2 ਕੱਪ
ਤਰਲ



3-4 ਪਰੋਸੇ

ਘੱਟ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ*



1 ਕੈਨ

(ਤਾਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਥੱਬੀ ਜਿੰਨਾ) ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ, ਜਾਂ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪੀਨੌਟ

* ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ = ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ, ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਚੁਣੋ:

• ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਕੂਕੀਜ਼, ਸੀਰੀਅਲ, ਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਨੂਡਲ

• ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ ਜੇਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀਆਂ

• ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ: ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰੁਦਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਗਲੂਕੋਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜੇਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਕੈਂਡੀਆਂ ਜਾਂ ਖੰਡ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

• ਵੱਧ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ, ਆਲੂ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ

• ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ/ਸਨੈਕ