

ایمرجنسی کے لیے

تیار رہیں

تیار رہیں

Call 3-1-1



 TORONTO

ٹورنٹو ایمرجنسی مینیجمنٹ پروگرام (ہنگامی حالات سے متعلق نظم و نسق کا پروگرام)

ٹورنٹو ایمرجنسی مینیجمنٹ پروگرام (TEMPC) ضروری وسائل کو متحرک کر کے ہنگامی حالات کی جوابی حکمت عملی کا نظم و نسق کرنے کے لیے ایکٹو لیڈرشپ اور پالیسی کی رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ TEMPC شہر کے لیے ایک جامع ایمرجنسی مینیجمنٹ پروگرام کو فروغ دینے اور برقرار رکھنے، ساتھ ہی ایمرجنسی سے متعلق جوابی سرگرمیوں کا نظم کرنے کے لیے ایک مؤثر وسیلہ بھی فراہم کرتا ہے۔

آفس آف ایمرجنسی مینیجمنٹ (دفتر برائے ہنگامی نظم و نسق) (OEM) ٹورنٹو ایمرجنسی مینیجمنٹ پروگرام کمیٹی کے جانب سے ایمرجنسی میں ٹورنٹو کے شہریوں کی سلامتی اور تحفظ اور لازمی خدمات کو بہتر بنانے سے متعلق سرگرمیوں کی نگرانی کرتا ہے۔

ایمرجنسی 9-1-1

ایمرجنسی کے لیے تیار رہیں سٹی آف ٹورنٹو، آفس آف ایمرجنسی مینیجمنٹ کے ذریعہ تیار کردہ ہے

اضافی کاپیاں اس پتے سے دستیاب ہیں:
سٹی آف ٹورنٹو، آفس آف ایمرجنسی مینیجمنٹ
فون: 416-392-4554 ای میل: oem@toronto.ca

مزید معلومات اور اس ہدایت نامہ کے الیکٹرانک ورژن کے لیے ملاحظہ کریں:

toronto.ca/oem



ایمرجنسی کے لیے

تیار رہیں

تیار رہیں

مشمولات

- 1 ایمرجنسی کے لیے تیاری کرنا
- 2 کٹ تیار کریں.....
- 2 ذاتی تیاری.....
- 2 سفری بیگ.....
- 4 اپنے خطرات کو جانیں.....
- 4 بجلی کی خرابی اور افادہ جات میں رکاوٹ.....
- 6 غذائی تحفظ.....
- 7 آتش زدگی.....
- 8 جانا بے یا رکنا بے؟.....
- 10 منصوبہ بنائیں.....
- 11 بیمہ کی اہمیت.....
- 12 ایمرجنسی طبی تیاری.....
- 13 خصوصی غور و خوض.....
- 14 کسی جگہ پناہ لینا یا انخلاء - فرق کیا ہے؟.....
- 15 انخلاء.....
- 16 اہم نمبرات.....
- 17 معلوماتی پرچہ.....



ایمرجنسی کے لیے تیاری کرنا

ہنگامی حالات کسی بھی وقت یا جگہ پر پیش آ سکتے ہیں۔ سٹی آف ٹورنٹو، آفس آف ایمرجنسی مینیجمنٹ (OEM)، اور اپنے شراکت داروں کی رہنمائی میں، ہر طرح کے ہنگامی حالات کے دوران مکینوں کا تعاون کرنے کے لیے تیار رہیں۔ البتہ، جس دوران سٹی اپنے حصے کا کام کر رہی ہوتی ہے، ایمرجنسی کی تیاری میں مکینوں کا بھی اہم کردار ہوتا ہے۔

ایمرجنسی کے دوران، اونچی عمارتوں میں رہنے والے مکینوں کو: انخلاء کے لیے، اندر رہنے (کسی جگہ پر پناہ لینے) کے لیے مجبور کیا جاسکتا ہے، یا توسیعی اوقات تک بجلی کے گل ہونے کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ ایمرجنسی کی صورت میں خود کے، اپنے عزیزوں اور اپنی جائیداد کے تحفظ میں مدد کے لیے کچھ ایسے اقدامات ہیں جو آپ اٹھاسکتے ہیں۔

اپنے خطرات کو جانیں

منصوبہ بنائیں

کٹ تیار کریں

کہانا اور پانی کے بغیر 72 گھنٹہ کافی لمبا وقت ہے۔

ایمرجنسی کے لیے تیار رہنے سے مقامی طور پر یا شہر بھر میں ایمرجنسی کے دوران آپ کے مشکلات میں کافی کمی آسکتی ہے۔

کٹ تیار کریں

ذاتی تیاری

ایمرجنسی کے منصوبہ کے حصے کے بطور، تمام مکینوں کے لیے 3 دنوں یا 72 گھنٹوں کا ایمرجنسی کٹ تیار رکھنا مثالی ہے جس میں آپ کے ضرورت کی ساری چیزیں شامل ہوں، جیسے کہ:

- تین دنوں کے لیے کافی مقدار میں پینے کا پانی (4 لیٹر فی شخص فی دن)
- بیٹری سے چلنے والا یا کرینک ریڈیو اور فلیش لائٹ
- فلیش لائٹ اور ریڈیو کے لیے بیٹریاں
- تین دنوں کے لیے نہ سڑنے والے کھانے جو آپ کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتا ہو، جس میں ضرورت پڑنے پر شیرخواروں، بچوں، بزرگوں، اور پالتو جانوروں کے لیے کھانے بھی شامل ہیں
- دستی کین اوپنر
- فرسٹ ایڈ کٹ
- ہاتھوں کا جراثیم ربا
- نسخہ والی دوائیں، طبی سازوسامان اور خصوصی آلے
- آپ کی خصوصی ضروریات یا معذوری کے بارے میں "ایمرجنسی کی صورت میں" معلوماتی پرچے میں آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ (کنندگان)، دیکھ بھال کرنے والے (والوں)، ہنگامی رابطہ یا ذاتی تیماردار (داران)، ساتھ ہی آپ کی خدمت والے جانور، مویشی ڈاکٹر کے رابطے کی معلومات، اور تمام نسخوں اور دواؤں کی ایک تفصیلی فہرست شامل ہوتی ہے۔ ٹورنٹو ایمرجنسی طبی خدمات کے ذریعہ ایک مثال فراہم کی گئی ہے: <http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html>

سفری بیگ

72 گھنٹے کے تیاری کے کٹ کے علاوہ، آپ کے گھرانے کے ہر فرد کو ایک سفری بیگ بھی پیک کرنا ہوگا — ایسی اشیاء کا مجموعہ جس کی ضرورت آپ کو انخلاء کے وقت پڑسکتی ہے۔ سفری بیگ کو مضبوط، آسانی کے ساتھ لے جاسکنے والے کنٹینر میں پیک کیا جانا چاہئے جیسے کہ ایک بیگ پیک یا پھیلے والا سوٹ کیس۔ اگر آپ کو جلد بازی میں گھر چھوڑنے کی صورت میں سفری بیگ آسانی سے قابل رسائی ہونا چاہئے۔

تیار رہیں

ہر کسی کا سفری بیگ مختلف اور انفرادی ضروریات پر مبنی ہوگا۔ اپنے بیگ میں درج ذیل کو شامل کرنے پر غور کریں:

- اپنی اہم دستاویزات، پاسپورٹ، بینک اکاؤنٹ نمبرز، کریڈٹ کارڈز، بیلٹھ کارڈ، سوشل انشورنس کارڈز، خاندان کے ریکارڈز، بیمہ پالیسی، تصویری شناخت، پتہ کا ثبوت، وغیرہ کی کاپیاں۔
- اپنے "ایمرجنسی کی صورت میں" معلوماتی پرچہ کی کاپی
- ان سبھی دواؤں کی اور جتنی بار لیتے ہیں اس کی فہرست
- کار اور اپارٹمنٹ کی چابیوں کے اضافی سیٹ
- کریڈٹ اور ATM کارڈ اور نقد، خاص طور پر چھوٹی قدر میں۔
- بوتل بند پانی اور نہ سڑنے والے کھانے جیسے کہ انرجی یا گرینولا بارس
- آپ کے گھرانے کے لیے رابطہ کی فہرست اور میننگ کی جگہ سے متعلق معلومات
- نگہداشت اطفال سے متعلق سازوسامان یا دیگر خصوصی نگہداشت کی اشیاء۔

ذیل کو مزید یقینی بنائیں:

- سیل فون کی بیٹریوں کو چارج شدہ رکھیں، اور ایک متبادل بیٹری، کار چارجر یا قابل منتقلی بیٹری بینک رکھیں
- فلیش لائٹس کو ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ اسے اندھیرے میں بھی تلاش کرسکیں
- غذا اور پانی کے سازوسامان کو تسلسل کی بنیاد پر بدلتے رہیں
- حساس الیکٹرانک آلات کی حفاظت کے لیے تموج والے حفاظتی پاور بارز استعمال کریں
- اگر آپ اپنے سفری بیگ میں اضافی دوائیں ذخیرہ کرتے ہیں تو، اس کی معیاد ختم ہونے سے پہلے اسے بدلنے کو یقینی بنائیں۔



اپنے خطرات کو جانیں

سٹی آف ٹورنٹو اور اس کے شراکت داران ہر طرح کے ہنگامی حالات میں مکینوں کو تعاون دینے کے لیے تیار ہیں، جن میں بجلی گل ہونے، آتش زدگی، شدید طوفان، سیلاب اور متعدی امراض کی وبائیں شامل ہیں۔

اونچی عمارتوں میں رہنے والے مکینوں کے لیے دو سب سے عام قسم کے ہنگامی حالات بجلی گل ہونا اور آتش زدگی ہے۔

بجلی کی خرابی اور افادہ جات میں رکاوٹ

بجلی کی خرابی اور افادہ جات میں رکاوٹ سسٹم میں خرابی یا باہری واقعات جیسے خراب موسم کی وجہ سے پیدا ہوسکتی ہے۔ بجلی گل ہونے کی میعاد کچھ منٹوں سے لے کر کچھ دنوں تک ہوسکتی ہے۔ بہت زیادہ گرمی یا سرد موسم میں طویل وقفے کے لیے بجلی گل ہونا آپ کی صحت اور تحفظ کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

ٹورنٹو ہائیڈرو کے بجلی گل ہونے سے متعلق نمبر ہے 416-542-8000
بجلی کی خرابی، تار کے گرنے، بجلی کے معیار سے متعلق مسائل کی اطلاع دینے کے لیے، کسٹمر سروس کو کال کریں۔

ویب پر بجلی گل ہونے سے متعلق سینٹر: OutageTO.com یا ٹورنٹو ہائیڈرو کو ٹوئیٹر @TorontoHydro پر فالو کریں

بجلی گل ہونے کے دوران آپ کے تحمل کی ضرورت ہے اور یہ قابل ستائش ہے۔ بجلی گل ہونے کے دوران لفٹ کام نہیں کرسکتا ہے اور پانی کا دباؤ متاثر ہوسکتا ہے۔ ٹورنٹو ہائیڈرو بجلی بحال کرنے کے لیے ممکنہ حد تک جلدی اور محفوظ طور پر کام کرے گا۔

بجلی گل ہونے کے دوران:

- اسپیس ہیٹر، ٹوسٹر اوون، گریڈلیس... کسی بھی ایسی چیز کے تار نکال دیں جو ممکن ہے بجلی گل ہونے کے وقت چھوٹ گیا ہو اور بجلی کے واپس آنے پر واپس چل جائے اور آتش زدگی کا امکانی باعث ہو۔
- اپنے اسٹوو کے کک ٹاپ اور اوون کے بند ہونے کو یقینی بنائیں۔
- بجلی جانے کے وقت استعمال ہونے والے کپڑے دھونے کی مشین اور برتن دھونے کی مشین کے پانی کو بند کر دیں۔

تیار رہیں

- ایک لائٹ یا ریڈیو چالو رکھیں تاکہ آپ کو بجلی کی بحالی کے بارے میں معلوم ہو جائے
- کمپیوٹروں، ٹیلیویژنوں، اسٹریوز اور دوسرے الیکٹرانکس کو بجلی کے تموج کی وجہ سے نقصان سے بچانے کے لیے اس کا تار نکال دیں۔
- پہلے صرف انتہائی لازمی گھریلو آلات کو ہی لگائیں، اور 10-15 منٹ انتظار کریں تاکہ دوسری چیزوں کو مربوط کرنے سے پہلے الیکٹرانک سسٹم کو مستحکم ہونے کا وقت مل جائے۔
- باری کیو، پروپین، کیروسین بیٹریز یا قابل منتقلی جنریٹرز کو گھر کے اندر کبھی بھی استعمال نہ کریں
- موم بتی کو کبھی بھی لاوارث نہ چھوڑیں

بجلی کی بحالی کے بعد، سسٹم پر ممکنہ دباؤ کو کم کرنے میں مدد کے لیے بجلی کے استعمال کو محدود کرنے کی کوشش کریں۔ توانائی کی بچت کے نکات میں شامل ہیں:

- تمام غیر ضروری لائٹوں کو بند کر دیں
- تمام ایرکنڈیشنرز کو کم از کم 25°C پر سیٹ کریں
- گرمی کو دور رکھنے اور ٹھنڈک کو اندر رکھنے کے لیے ایرکنڈیشنرز کے متبادل کے طور پر پنکھے کا استعمال کریں اور پردوں / بلائینڈز کو بند کر دیں
- زیادہ بجلی کی کھپت والے آلات کے استعمال کو کم کریں جیسے کہ برتن دھونے کی مشین، دھونے والی یا سکھانے والی مشین

توسیعی اوقات تک بجلی گل ہونے کے دوران، آپ کی عمارت کے جائیداد کے نظم و نسق سے متعلق عملہ یا معاشرتی تنظیمیں جیسے کہ کینیڈین ریڈ کراس یہ دیکھنے کے لیے آپ کے گھر کا دورہ کرسکتی ہے کہ آیا آپ کو کسی مدد کی ضرورت ہے۔



غذائی تحفظ

بجلی گل ہونے کے دوران، ریفریجریٹر یا فریژر میں رکھا ہوا کھانا کھانے کے لیے غیر محفوظ ہوسکتا ہے۔ بجلی گل ہونے کے موقع پر کھانے کو محفوظ طریقے سے رکھے ہونے کو یقینی بنانے کے لیے درج ذیل نکات مدد کرسکتی ہے:

- اندر میں درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے ریفریجریٹر اور فریژر کے دروازے کو بند رکھیں (اگر ممکن ہو)۔ اگر دروازوں کو بند رکھیں تو - بجلی کے بغیر، ریفریجریٹر کھانے کو 4 سے 6 گھنٹے تک ٹھنڈا رکھے گا سکتا ہے، مکمل طور پر بھرا ہوا فریژر کھانے کو 48 گھنٹے تک منجمد اور نصف بھرا ہوا فریژر کھانے کو لگ بھگ 24 گھنٹے تک منجمد رکھ سکتا ہے
 - اپنے ریفریجریٹر میں فریج تھرمومیٹر رکھیں تاکہ آپ کو معلوم ہوسکتے کہ کب درجہ حرارت 4°C سے اوپر چلا جاتا ہے۔
 - دو گھنٹے سے زیادہ دیر تک 4°C درجہ حرارت پر رہنے والے جلد خراب ہونے والے کھانے جیسے گوشت، مچھلی، پولٹری، انڈے اور بچی ہوئی چیزوں کو پھینک دیں
 - فریج میں پگھلے ہوئے کھانے کو دوبارہ منجمد کیا جاسکتا ہے اگر اس میں ابھی بھی برف کے کرسٹل شامل ہیں یا 4°C یا کم پر ہے - ہر اشیاء کی علیحدہ طور پر تشخیص کریں
 - جزوی طور پر پگھلنے اور دوبارہ منجمد کرنے سے کچھ کھانوں کا معیار کم ہوجاتا ہے، لیکن کھانا ابھی بھی کھانے کے لیے محفوظ ہوگا
 - اگر ممکن ہو تو، درجہ حرارت کو لمبے وقفے تک ٹھنڈا رکھنے کے لیے ریفریجریٹر اور فریژر میں برف کی تھیلی شامل کریں
 - فریژر یا ریفریجریٹر میں رکھے کچے گوشت کے عرق کے رابطے میں آنے والے کسی بھی اشیاء کو ضائع کردیں۔
 - اگر آپ کو اس بابت شبہ ہو کہ آیا کھانے کی اشیاء خراب ہوئی یا نہیں تو، اسے پھینک دیں
 - ریفریجریٹر کی ضرورت والی دواؤں، جیسے کہ انسولین کو مناسب طریقے سے رکھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے رجوع کریں۔
- ریفریجریٹر کردہ غذا کو رکھنے اور پھینکنے سے متعلق مزید معلومات کے لیے، ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کی ویب سائٹ پر گھر پر غذائی تحفظ ملاحظہ کریں۔

آتش زدگی

اونچی عمارتوں کو متوسط واحد فیملی والے رہائش کی بہ نسبت آگ سے زیادہ تحفظ کے لیے ڈیزائن کیا جاتا ہے۔ فرش اور چھتوں کو آگ روک مواد سے بنایا جاتا ہے اور یہ فائر کمپارٹمنٹ میں بٹا ہوا ہوتا ہے۔ البتہ، آگ لگنے کی صورت میں، کئی ایسی چیزیں ہیں جسے آپ اپنے خاندان اور جائیداد کی حفاظت کے لیے کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کی یونٹ میں آگ لگی ہو:

- اپنی یونٹ کے سبھی لوگوں کو چھوڑنے کے لیے کہیں
- اپنے پیچھے تمام دروازوں کو بند کر دیں، لیکن تالا نہ لگائیں۔
- اپنی منزل کے فائر الارم کو کھینچیں اور ”آگ“ چلائیں
- نزدیکی نکاسی کے زینے کا استعمال کرتے ہوئے عمارت کو چھوڑیں۔
- لفٹ کا استعمال نہ کریں۔
- ایک محفوظ مقام سے فائر ڈپارٹمنٹ کو 1-1-9 پر کال کریں۔ کبھی بھی یہ فرض نہ کریں کہ یہ کام ہو گیا ہے۔
- آگ بجھانے والوں کے آنے پر ان سے ملیں اور انہیں بتائیں کہ آگ کہاں لگی ہے۔



ایمرجنسی کے لیے تیار رہیں

جانا ہے یا رکنا ہے؟

زیادہ تر اوقات میں، آگ لگنے کی صورت میں جتنی جلدی ممکن ہو عمارت کو چھوڑنا سب سے بہترین چیز ہے۔ لیکن کچھ حالتوں میں آپ چھوڑنے کے اہل نہیں ہو سکتے ہیں اور آپ کو اپنی یونٹ میں رہنا پڑ سکتا ہے۔ دونوں صورتوں میں آپ کو انتہائی تیزی سے کام کرنا ہوگا۔ آپ جتنی دیر انتظار کریں گے، دھوئیں کی اتنی ہی زیادہ مقدار زینوں اور راہداریوں میں پھیلنے کا خطرہ بڑھ جائے گا اور آپ کے بچے رہنے کے امکانات اتنے ہی کم ہو جاتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا فیصلہ کیا ہے آپ کو خود کو دھوئیں سے بچانا ضروری ہے۔

اگر آپ عمارت چھوڑنے کا فیصلہ کرتے ہیں

اپنی یونٹ کے دروازے کی جانچ کریں۔ اگر دروازے کے ارد گرد سے دھواں داخل ہو رہا ہے تو، دروازہ نہ کھولیں۔

دروازہ اور دروازہ کے کنڈے کو چھوکر دیکھیں۔ اگر دروازہ یا کنڈا گرم ہے تو، اسے نہ کھولیں۔ اس بروشر میں آگے بیان کردہ کے مطابق اپنی یونٹ کے اندر موجود دھوئیں سے خود کو بچائیں۔

- اگر دھواں یا حرارت نہیں ہے تو، اپنے آپ کو دروازے کے سہارے رکھیں اور اسے دھیرے سے کھولیں۔
- اگر آپ دھواں دیکھتے ہیں یا حرارت محسوس کرتے ہیں تو، دروازے کو تیزی سے بند کریں اور خود کی حفاظت کریں۔
- راہداری صاف ہونے کی صورت میں، اپنی چابی لیں، اپنے پیچھے دروازے کو بند کریں اور نزدیکی نکاسی زینے کی طرف جائیں۔
- لفٹ کا استعمال نہ کریں۔
- نزدیکی نکاسی کے زینے کا دروازہ احتیاط سے کھولیں۔
- اگر یہاں دھواں نہیں ہے تو، عمارت کو چھوڑنے کے لیے زینے کا استعمال کریں۔
- اگر دھواں ہو تو، داخل نہ ہوں۔ دروازہ بند کر دیں۔ دوسرے نزدیکی نکاسی زینے کے پاس جائیں اور دروازے کو احتیاط سے کھولیں۔
- اگر یہاں دھواں نہیں ہے تو، عمارت چھوڑنے کے لیے اس زینے کا استعمال کریں۔
- اگر دھواں ہو تو، داخل نہ ہوں۔ اگر کوئی دوسرے زینے ہوں تو، اسے آزمائیں۔ اگر نہیں ہے تو، اپنی یونٹ میں واپس آئیں اور خود کو دھوئیں سے بچائیں۔

تیار رہیں

جب آپ زینے کے اندر کی طرف ہوتے ہیں

اگر آپ کو اپنے سیڑھی سے نیچے اترتے وقت دھواں کا سامنا ہوتا ہے تو، جاری نہ رکھیں اور درج ذیل حفاظتی نکات پر عمل کریں:

- زینے کو دستیاب نزدیکی منزل کے علاقے پر چھوڑیں اور متبادل زینے سے جاری رکھیں۔
- دروازہ احتیاط سے کھولیں اور اگر دھواں نہ ہو تو زینے سے اترنا جاری رکھیں اور عمارت کو چھوڑ دیں۔
- اگر آپ عمارت سے باہر نکلنے کے لیے کوئی زینہ استعمال نہیں کر سکتے ہیں تو، اگر ممکن ہو تو اپنی یونٹ میں واپس جائیں، یا دستیاب منزل کے علاقے میں داخل ہوں اور یونٹ کے دروازوں کو تب تک بجائیں جب تک آپ کو کوئی پناہ نہ مل جائے۔
- چھت پر کبھی نہ جائیں، دھواں اوپر اٹھتا ہے! چھت کے دروازے بند ہوتے ہیں اور آپ اس میں پھنس سکتے ہیں۔
- اگر آپ دھوئیں سے بھرے ہوئے ماحول میں ہیں تو زمین کے پاس رہنے کو یاد رکھیں۔
- فرش کی سطح پر ہوا صاف ہوتا ہے۔
- جب باہر نکل جائیں، تو باہر رہیں۔ جب تک فائر ڈپارٹمنٹ یہ نہ کہے کہ یہ محفوظ ہے تب تک عمارت میں واپس نہ جائیں۔

اگر آپ اپنی یونٹ میں ہی رہتے ہیں:

آپ کو خود کو دھوئیں سے بچانا ضروری ہے۔ اپنی یونٹ میں تب تک رہیں جب تک کہ آپ کو بچایا نہیں جاتا یا چھوڑنے کے لیے نہیں کہا جاتا۔

اپنی یونٹ میں دھوئیں کو گھسنے سے روکیں۔ دراڑوں کو بند کرنے کے لیے نلی بند کرنے والے ٹیپ کا استعمال کریں اور گیلے تولیے کو نیچے رکھیں۔ روشندان یا ہوا نکاسی کو نلی بند کرنے والے ٹیپ، گیلے تولیے یا المونیم فوائل سے بند کریں۔

اگر دھواں آپ کی یونٹ میں داخل ہوتا ہے:

- فائر ڈپارٹمنٹ کو 911 پر کال کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کہاں پر ہیں اور پھر بالکونی میں جائیں اور اپنے پیچھے دروازے کو بند کر دیں۔
- اگر آپ کے پاس بالکونی نہیں ہے تو، سب سے زیادہ دھوئیں سے پاک کمرے میں جائیں، دروازے کو بند کریں اور اسے ٹیپ اور تولیے سے بند کریں۔ اگر ضروری ہو تو، تازہ ہوا کے لیے کھڑکی کو کھولیں۔
- کھڑکی یا بالکونی سے ایک شیٹ لٹکا کر ایمرجنسی اہلکار کو دکھائیں کہ آپ کہاں ہیں۔
- فرش سے قریب رہیں جہاں ہوا زیادہ صاف رہتی ہے۔
- اتھارٹیز کی جانب سے ہدایات کو بغور سنیں۔

منصوبہ بنائیں

کچھ ایسے خصوصی اقدامات ہیں جو اونچی عمارتوں کے مکین ہنگامی حالات کا منصوبہ بناتے وقت اٹھا سکتے ہیں۔

مکینوں کو معلوم ہونا چاہئے:

آپ کی عمارت کے لیے:

- عمارے کے سپرنٹنڈنٹ کا نام اور فون نمبر
- فائر ایکسٹنگشیرز، خودکار بیرونی تنفسی آلہ کی یونٹس اور آکسیجن ٹینکس کے مقامات
- انخلاء کے لیے ایمرجنسی آلہ (آلات) کا مقام
- ایمرجنسی نکاسی دروازوں کا مقام
- آپ کی عمارت کے انخلاء سے متعلق قواعد کون انجام دیتے ہیں اور کتنی بار
- منزل کی نگرانی کرنے والے کون ہیں (اگر عمارت میں منزلوں کی نگرانی کرنے والے ہوں)
- عمارت سے انخلاء کی صورت میں کہاں پر جمع ہونا ہے۔

آپ کے خاندان کے لیے:

- آپ کے بچے کے اسکول / چائلڈ کیئر سینٹر / یا ڈے پروگرام فسیلیٹی میں ایمرجنسی منصوبہ
- الگ ہوجانے کی صورت میں اپنے خاندان کے لیے منصوبہ بنائیں - آپ کے بچے مدد اور معلومات کے لیے کسے کال کرسکتے ہیں؟
- پہلے سے تعین کردہ ملاقات کا مقام رکھیں۔

پڑوسیوں کو خاص طور پر بزرگ اور دیگر مکینوں کو جنہیں خصوصی ضروریات درکار ہیں، چیک کرنے کے لیے مکینوں کو ایک دوستانہ نظام (بڈی سسٹم) سیٹ اپ کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہم کمیونٹی / آس پڑوس کے لوگوں کو ان کے علاقے میں مصیبت زدہ افراد کی شناخت کرنے اور انہیں چیک کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

~~UNPREPARED~~



ایمرجنسی کے لیے

تیار رہیں

بیمہ کی اہمیت

اونچی رہائشی عمارت میں رہنے والے کرایہ داروں کو گھریلو یا کرایہ سے متعلق بیمہ کروانے کی تجویز کی جاتی ہے۔ کرایہ دار اپنی وجہ سے عمارت میں ہوئے کسی بھی نقصان کے لیے ذمہ دار ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر ایک خراب ٹوسٹر کی وجہ سے بجلی کی آگ لگتی ہے، تو اس آگ کی وجہ سے ہوئے کسی بھی نقصان کے لیے کرایہ دار قانونی طور پر ذمہ دار ہوں گے۔

مزید معلومات کے لیے، انشورنس بیورو آف کینیڈا کے ویب سائٹ :
<http://www.ibr.ca/en> پر ملاحظہ کریں

بیمہ کی اہمیت



Insurance policy.

d, pursuant to the prov
above policy number
[Insurance Company] of

ایمرجنسی طبی تیاری

یہاں پر چند نکات ہیں جو آپ پہلے سوچ سکتے ہیں اور غیرمتموقع طبی ہنگامی حالات کے لیے تیار رہ سکتے ہیں:

- طبعی معاونین کے لیے اپنی طبی تاریخ اور دوا تحریری طور پر اور آسانی سے قابل رسائی جگہ پر رکھیں۔
- ”ایمرجنسی کی صورت (ICE) سے متعلق پروگرام“ کے فارم کو بھریں جو ٹورنٹو ایمرجنسی طبی خدمات کی ویب سائٹ پر مل سکتا ہے۔ اس کی ایک کاپی اپنے فریج پر، اپنے پرس میں رکھیں، اور ایک کاپی اپنے اہل خانہ کو بحفاظت رکھنے کے لیے دیں۔
- اگر آپ وہ نہیں ہیں جنہوں نے 911 پر کال کیا ہے تو، ایسی صورت میں اپنا اپارٹمنٹ نمبر، پتہ اور اپارٹمنٹ کے رسائی کوڈ کو ایک اسٹیکر پر لکھیں اور اسے اپنے ٹیلیفون کے پاس چپکادیں۔
- اپنی دواؤں کو ایک ہی جگہ پر رکھیں تاکہ اسے اندھیرے میں بھی آسانی سے تلاش کیا جاسکے
- اپنی دواؤں کے ہمیشہ ذخیرہ شدہ ہونے کو یقینی بنائیں - اسے ختم ہونے نہ دیں
- معلوم کریں کہ آپ کا ہیلتھ کارڈ کہاں ہے
- الیکٹرانک طبی آلات کے لیے بیک اپ پاور رکھیں
- فرسٹ ایڈ کٹ رکھیں۔



خصوصی غور و خوض

- اگر آپ کو ایمرجنسی انخلاء والی کرسی کی ضرورت ہے تو، جس منزل پر آپ رہتے ہیں اس پر اسے نصب کرنے کی درخواست کریں، ترجیحی طور پر سیڑھی کی دیوار کے قریب (اگر قابل اطلاق ہو)
- اگر آپ کسی حیات بخش آلہ/اوزاروں پر منحصر ہیں، تو ایمرجنسی کے لیے ایک بیک اپ منصوبہ بنائیں جو بجلی گل ہونے کی صورت میں آلہ/اوزاروں کو استعمال ہونے کو یقینی بنائے گا
- اگر آپ یا آپ کے کوئی عزیز بحلی سے چلنے والے کسی طبی آلہ پر منحصر ہیں، جیسے کہ وینٹیلیٹر یا گردے کے ڈیالائسس کی مشین، تو لائف سپورٹ نوٹیفیکیشن رجسٹری میں رکھنے کے لیے ٹورنٹو ہائڈرو سے 8000-542-416 پر رابطہ کریں
- اپنے آلہ پر لیبل لگائیں اور اس کے طریقہ استعمال اور نقل و حمل سے متعلق معلومات اس سے منسلک کریں۔
- ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو دیکھنے کے لیے پیشگی طور پر کسی فرد کا انتظام کریں اور اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے ساتھ ایک منصوبہ بنائیں
- طبی انتباہی کڑا (MedicAlert) پہنیں یا شناختی کارڈ ساتھ میں رکھیں
- یقینی بنائیں کہ آپ کے پڑوسی، جائیداد کے منتظم اور کیمونٹی ایسوسی ایشن آگاہ ہیں تاکہ وہ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو چیک کرسکیں۔



کسی جگہ پناہ لینا یا انخلاء - فرق کیا ہے؟

ایمرجنسی کے دوران، آپ کو اندر رہنے (کسی جگہ پر پناہ لینے) یا انخلاء کے لیے کہا جاسکتا ہے۔ ایمرجنسی کی صورت میں، اہلکاران آپ کو اس بارے میں مشورہ دیں گے کہ آیا اندر رہنا ہے یا باہر نکلنا ہے۔

کسی جگہ پر پناہ لینا

اگر آپ کو کسی جگہ پر پناہ لینے کے لیے کہا جائے، تو ایسے طریقے ہیں جس سے آپ اپنے خاندان اور جائیداد کا تحفظ کرسکتے ہیں۔ آپ کو :

- اپنے ایمرجنسی کٹ اور نہ سڑنے والی غذاؤں کو تیار اور ہاتھ میں رکھنا چاہئے
- ایک ذاتی الارم یا سیٹی جو کافی تیز آواز پیدا کرتی ہو جو مدد کی ضرورت پڑنے پر آپ کی موجودگی کی طرف دھیان کھینچے گا
- اگر آپ کو مدد کا اشارہ دینے کی ضرورت ہو تو اپنے مقام کی شناخت کے واسطے کھڑکی اور / یا بالکونی پر لٹکانے کے لیے ایک سفید کپڑا رکھیں
- اگر آپ کو مدد کا اشارہ دینے کی ضرورت ہے تو - دروازوں، کھڑکیوں یا کپڑوں میں پیغام لکھنے کے لیے سیاہی والے مارکر
- نکاس کے سوراخ کو ڈھکنے کے لیے المونیم فوائل یا نلی بند کرنے والا ٹیپ -

GO

STAY

ایمرجنسی کے لیے تیار رہیں

انخلاء

اگر آپ کو نکلنا ضروری ہے:

- ایمرجنسی اہلکار کی ہدایات پر عمل کریں
- کسی فرد کو بتادیں کہ آپ باہر جاچکے ہیں اور کہاں مل سکتے ہیں
- اپنے لائٹس اور گھریلو آلات کو بند کردیں (اپنے ریفریجریٹر اور فریزر کو چھوڑ کر)
- اپنی حرارت یا ایرکنڈیشننگ کو کم کریں یا بند کریں
- اپنے دروازوں کو بند کردیں۔

اپنے ساتھ درج ذیل لانا یاد رکھیں اگر ایسا کرنا محفوظ ہو:

- آپ کا سفری بیگ
- سیل فون، لیپ ٹاپ، ٹیبلیٹ، چارجر، اور بیٹری بینکس
- خاندان کے ہر فرد کے لیے کپڑے اور نہانے دھونے کی چیزیں
- فارمولہ، بوتلیں، پوٹڑے، پسندیدہ کتابیں، شیر خواروں اور بچوں کے لیے گیمز اور کھلونے۔

اپنے پالتو جانور یا خدمت سے متعلق جانور کو پیچھے نہ چھوڑیں:

- پالتو جانور گم ہوسکتے ہیں اور/یا خود سے زندہ نہیں رہ سکتے
- اپنے پالتو جانوروں کا کھانا اور پانی، دوائیں، پسندیدہ کھلونے، شناختی ٹیگز اور لائسنس ساتھ لے لیں
- اپنا زنجیر/پٹے اور پالتو جانور کو لے جانے والی چیزیں لے جائیں
- ٹورنٹو انیمل سروسز (7297) (416-338-PAWS) پالتو جانوروں سے نمٹنے کے اختیارات فراہم کرنے کے لیے ہنگامی حالات کے دوران گھر کے مالکان کے ساتھ مل کر کرتے ہیں۔

کسی ایمرجنسی کے بعد:

- اپنے اپارٹمنٹ میں اور اس کے آس پاس کے نقصانات کی جانچ کریں
- کسی بھی خراب یا آلودہ کھانے کو ضائع کردیں، خاص طور پر بجلی گل ہونے کے بعد۔
- اگر آپ پریقین نہیں ہیں، تو اسے باہر پھینک دیں
- اہل خانہ، خاص طور پر بچوں کو اپنے تجربے اور احساسات کے بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کریں
- دوسرے اہل خانہ سے رابطہ کر کے یہ بتائیں کہ آپ محفوظ ہیں۔

تیار رہیں

اہم نمبرات اور ویب سائٹیں

سٹی آف ٹورنٹو:

■ سٹی آف ٹورنٹو کی ویب سائٹ: toronto.ca

■ 311 پر کال کریں

بڑے ایمرجنسی کے دوران، تازہ ترین معلومات کے لیے سٹی کو ٹوئیٹر پر @TorontoComms یا @TorontoOEM پر فالو کریں -

موسم کے انتباہات اور تازہ ترین خبریں

■ انوائرنمنٹ کینیڈا: weatheroffice.gc.ca/canada_e.html

■ موسم سے متعلق نیٹ ورک: theweathernetwork.com

ہنگامی نمبرات

■ ٹورنٹو ہائیڈرو پاور ڈسپین ہاٹ لائن 416-542-8000

ممکنہ گیس کے رساؤ (سڑے ہوئے انڈوں کی بو) کی اطلاع دینے کے لیے ہمیشہ کال کریں

■ ان بریج گیس ڈسٹریبیوشن ایمرجنسی نمبر 1-866-763-5427

غیر ہنگامی فون نمبرز

■ آگ: 416-338-9000

■ پولیس: 416-808-2222

اگر افراد یا جائیداد کو خطرہ لاحق ہو تو 911 کو کال کریں

اگر ایمرجنسی نہ ہو تو 911 کو کال نہ کریں۔ 311 کو کال کریں:

■ پناہ اور دیگر خدمات کی تلاش میں مدد کے لیے

■ آتش زدگی، پولیس یا ٹورنٹو پارامیڈک سروسز کے لیے غیر ہنگامی فون نمبر تلاش کرنے کے لیے



INFORMATION SHEET

Get **Emergency** **Ready**

In Case of Emergency Call 911

CONTACT INFORMATION

First Name _____ Last Name _____

Address _____ Apt. _____

City _____ Postal Code _____

Main Phone _____ Alt. Phone _____

Health Card _____ Birth Date _____

Primary Language(s) _____ Gender M F

Advanced Care Directive On file with _____
(personal or religious request or other medical order)

Emergency Contact 1 _____

Main Phone _____ **Alt. Phone** _____

Emergency Contact 2 _____

Main Phone _____ **Alt. Phone** _____

Primary Care Provider _____
(the name and position of the person who provides you the most frequent medical care)

Phone _____

RELEVANT MEDICAL HISTORY

- Cardiac (angina, heart attack, bypass, pacemaker)
- Stroke/TIA
- Hypertension (high blood pressure)
- Congestive heart failure
- Other: _____
- Asthma
- COPD (emphysema, bronchitis)
- Seizure (convulsions)
- Diabetic (Insulin/Non Insulin Dependant)
- Cancer
- Alzheimer
- Dementia
- Psychiatric

Get here and store in a safe place.



MEDICATIONS

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

MEDICAL ALLERGIES

- | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> No known allergies | <input type="checkbox"/> Penicillin | <input type="checkbox"/> ASA |
| <input type="checkbox"/> Sulpha | <input type="checkbox"/> Codeine | |
| <input type="checkbox"/> Other _____ | | |

SPECIAL CONSIDERATIONS

- Communicable Infection/Disease _____
- Other _____
- Hospital affiliation _____ Extensive history
- Specialty (Dialysis, neuro, etc.) _____

MOBILITY / SENSORY

- | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dentures | <input type="checkbox"/> Visual | <input type="checkbox"/> Hearing |
| <input type="checkbox"/> Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb) | | |

Completed by _____

Date _____



درست کال کریں

کمیونٹی، سوشل، سرکاری اور صحت سے متعلق
غیرہنگامی خدمات کے بارے میں معلومات اور حوالہ
دہندگی سے متعلق ہیلپ لائن
211Ontario.ca

211

سٹی کی خدمات اور پروگراموں سے متعلق معلومات
toronto.ca/311

311

کسی بھی ایمرجنسی کے دوران جس میں افراد، جائیداد
یا ماحولیات کو خطرہ ہو
toronto.ca/emergency

911

استعمال کے لیے مفت ہے۔
100+ سے زیادہ زبانوں میں دستیاب

toronto.ca/oem

