அவசரநிலைக்குத் தயாராகுங்கள்

வானுயர் கட்டிடங்களில் வாழ்தல்

TORONTO

OFFICE OF EMERGENCY MANAGEMENT TORONTO

Call 311

றொறன்ரோவின் அவசரநிலை முகாமைத்துவ நிகழ்ச்சித் திட்டம்

றொறன்ரோ அவசரநிலை முகாமைத்துவ நிகழ்ச்சித் திட்டக் குழு (TEMPC) தேவையான வளங்களைத் திரட்டுவதன் மூலம் அவசரநிலை நிகழ்வொன்றுக்கான தந்திரோபாயப் பதிலளித்தலை முகாமை செய்வதற்கான நிறைவேற்றுத் தலைமைத்துவத்தையும் கொள்கை வழி காட்டலையும் வழங்குகிறது. TEMPC ஆனது விரிவான அவசரநிலை முகாமைத்துவ நிகழ்ச்சித் திட்டமொன்றை விருத்தி செய்து பேணவும், அவ்வாறே அவசரநிலைப் பதிலளித்தற் செயற்பாடுகளை முகாமை செய்யவுமென மாநகர சபைக்கு திறன் மிக்க வழிமுறையொன்றையும் வழங்குகிறது.

அவசரநிலை முகாமைத்துவ அலுவலகம் (OEM) றொறன்ரோவாசிகளின் பாதுகாப்பையும் காப்பளிப்பையும், அத்துடன் அவசரநிலையொன்றின் போது அத்தியாவசியமான சேவைகளையும் முன்னேற்றுவதற்காக றொறன்ரோ அவசரநிலை முகாமைத்துவ நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் சார்பாக நடவடிக்கைகளை மேற்பார்வையிடுகிறது.

அவசரநிலை 9-1-1

அவசரநிலை ஆயத்தம் பெறுங்கள் என்பது றொறன்ரோ மாநகர சபையின் அவசரநிலை முகாமைத்துவ அலுவலகத்தால் தயாரிக்கப்படுகிறது

மேலதிகப் பிரதிகள் கிடைக்கப் பெறுமிடம்:
றொறன்ரோ மாநகர சபை, அவசரநிலை முகாமைத்துவ அலுவலகம்
தொலைபேசி: 416-392-4554 **மின்னஞ்சல்**: oem@toronto.ca

மேலதிகத் தகவல்களுக்கும் இவ்வழிகாட்டலின் இலத்திரனியற் பிரதியொன்றுக்கும்:

toronto.ca/oem

அவசரநிலைக்குத் தயாராகுங்கள்

வானுயர் கட்டிடங்களில் வாழ்தல்

உள்ளடக்கம்

ஒரு அவசரநிலைக்கு ஆயத்தமாதல் 1

தொகுதியொன்றை ஆயத்தப்படுத்துங்கள் 2
தனிப்பட்ட தயார்நிலை 2
செல் பை 2

உங்களது இடர்ப்பாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள் 4
மின் தடங்கலும் பயனீட்டுத் தடைப்படுதலும் 4
உணவுப் பாதுகாப்பு 6

தீ 7
போவதா தங்குவதா? 8

ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள் 10

காப்புறுதியின் முக்கியத்துவம் 11

அவசரநிலை மருத்துவத் தயார்நிலை 12

விசேட கவனிப்புக்கள் 13
இடத்திலேயே புகலிடம் பெறுதல் அல்லது வெளியேற்றல் - வித்தியாசம் என்ன? 14
வெளியேற்றல் 15

முக்கிய எண்கள் 16

தகவல் தாள் 17

ஒரு அவசரநிலைக்கு ஆயத்தமாதல்

அவசரநிலைகள் எந்நேரத்திலும் அல்லது எவ்விடத்திலும் ஏற்படலாம். அவசரநிலை முகாமைத்துவ அலுவலகத்தின் (OEM) தலைமையில் ரொறன்ரோ மாநகர சபையும் அதன் பங்காளிகளும் எல்லா வகையான அவசரநிலைகளின் போதும் வதிவிடகாரருக்கு உவத் தயார்நிலையிலிருக்கின்றன. ஆயினும், மாநகர சபை அதன் கடமையைச் செய்கின்ற அதே வேளை, வதிவிடகாரரும் அவசரநிலைத் தயார்நிலையில் ஒரு முக்கிய பாத்திரத்தை வகிக்கின்றனர்.

ஒரு அவசரநிலையின் போது, வானுயர் கட்டிடங்களில் வாழ்வோர்: வெளியேற நிர்ப்பந்திக்கப்படலாம், உள்ளேயே இருக்குமாறு கேட்கப்படலாம் (இடத்திலேயே புகலிடம் பெறுதல்), அல்லது நெடுநேரம் மின் தடங்கலை அனுபவிக்கலாம். ஒரு அவசரநிலை நிகழ்வின் போது உங்களையும் உங்களது அன்புக்குரியோரையும் உங்களது சொத்தையும் காப்பாற்றிக் கொள்ள உதவுவதற்காக நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய படிமுறைகள் காணப்படுகின்றன.

உங்களது இடர்ப்பாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்

தொகுதியொன்றை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்

72 மணித்தியாலம் என்பது உணவும் நீருமின்றியிருக்கும் கூடிய காலமாகும்.

ஒரு அவசரநிலைக்குத் தயாராயிருப்பதானது உள்ளூர் அல்லது நகரளாவிய அவசரநிலையின் போது நீங்கள் அனுபவிக்கக்கூடிய கஷ்டத்தை குறிப்பிடத்தக்களவு குறைக்கலாம்.

தொகுதியொன்றை ஆயத்தப்படுத்துங்கள்

தனிப்பட்ட தயார்நிலை

அவசரநிலைத் திட்டமிடலின் ஒரு பகுதியாக, பின்வருவன போன்ற உங்களுக்குத் தேவைப்படும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய 3 நாள் அல்லது 72 மணித்தியால அவசரநிலைத் தொகுதியொன்றைக் கொண்டிருப்பது வதிவிடகாரர் அனைவருக்கும் பொருத்தமானதாகும்:

- மூன்று நாட்களுக்குப் போதுமான குடிநீர் (ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 4 இலீற்றர்)
- மின்கலத்தினால் மின்னேற்றப்படும் அல்லது வழங்கப்படும் ஒரு வானொலியும் மின்சூளும்
- மின்சூள்களுக்கும் வானொலிகளுக்குமான மின்கலங்கள்
- தேவைப்படின் கைக்குழந்தைகள், சிறுவர்கள், முதியோர் ஆகியோருக்கும் செல்லப் பிராணிகளுக்கும் உட்பட உங்களது உணவுத் தேவைகளை அடைந்து கொள்ளக்கூடிய கெட்டுப் போகாத, மூன்று நாட்களுக்கான உணவு வழங்கல்
- கையால் பயன்படுத்தக்கூடிய பேணி திறப்பான்
- ஒரு முதலுதவித் தொகுதி
- ஒரு கைத் துப்புரவாக்கி
- பரிந்துரைப்பு மருந்துகள், மருத்துவ வழங்கல்கள், விசேட கருவிகள் என்பன
- உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்(கள்), பராமரிப்பு வழங்குநர்(கள்), அவசரநிலைத் தொடர்பு அல்லது தனிப்பட்ட தொடர்பாளர்(கள்), அவ்வாறே மிருக வைத்தியர் ஆகியோரின் தொடர்புத் தகவல்களும் எல்லாப் பரிந்துரைப்புக்களினதும் மருந்தளிப்புக்களினதும் விபரமான ஒரு பட்டியல் என்பன உட்பட உங்களது விசேட தேவைகளை அல்லது இயலாமையைப் பற்றிய ஒரு "அவசரநிலையின் போது" தகவல் தாள். ரொறன்ரோ அவசரநிலை மருத்துவச் சேவைகளினூடாக ஒரு உதாரணம் வழங்கப்பட்டுள்ளது: http://www.torontoems.ca/main-site/careers/ice.html

செல் பை

72 மணித்தியால ஆயத்தநிலைத் தொகுதிக்கு மேலதிகமாக, உங்களது வீட்டின் ஒவ்வோர் உறுப்பினதும் ஒரு செல் பையை – ஒரு வெளியேற்றல் நிகழும் போது உங்களுக்குத் தேவையான பொருட்களின் ஒரு தொகுதியைப் பொதி செய்ய வேண்டும். செல் பையொன்று முதுகுப்பை அல்லது சில்லுகளைக் கொண்ட உடுப்புப்பை போன்ற கட்டுறுதியான, எளிதிற் கொண்டு செல்லக்கூடிய கொள்கலனொன்றில் பொதியிடப்பட வேண்டும். செல் பையொன்று நீங்கள் அவசரமாக உங்களது வீட்டிலிருந்து வெளியேற வேண்டுமாயின் எளிதில் அணுகக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருவரினதும் செல் பை வித்தியாசமாகவும் தனிப்பட்ட தேவைகளின் அடிப்படையிலும் இருக்கும். உங்களதில் பின்வருவனவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள்:

- ☐ கடவுச்சீட்டுக்கள், வங்கிக் கணக்கு எண்கள், கடனட்டைகள், சுகாதார அட்டைகள், சமூகக் காப்புறுதி அட்டைகள், குடும்பப் பதிவுகள், காப்புறுதித் திட்டங்கள், ஒளிப்பட அடையாள அட்டைகள், விலாசத்துக்கான ஆதாரம் என்பன போன்ற உங்களது முக்கிய ஆவணங்களின் பிரதிகள்
- ☐ உங்களது “அவசரநிலையின் போது” தகவல் தாளின் ஒரு பிரதி
- ☐ நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் எல்லா மருந்தளிப்புக்களினதும், எத்தனை முறை என்பதனதும் ஒரு பட்டியல்
- ☐ சீருந்தினதும் மனையினதும் மேலதிக திறப்புத் தொகுதி
- ☐ கடனட்டைகளும் தன்னியக்கக் கூற்று இயந்திர அட்டைகளும் பணமும், விசேடமாக சிறு தொகைகளில்
- ☐ போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீரும் ஆற்றல் அல்லது கிறனோலா தண்டுகள் போன்ற கெட்டுப் போகாத உணவும்
- ☐ உங்களது வீட்டாரின் தொடர்புப் பட்டியலும் சந்திக்குமிடத் தகவல்களும்
- ☐ சிறுவர் பராமரிப்பு வழங்கல்கள் அல்லது ஏனைய விசேட பராமரிப்புப் பொருட்கள்.

அத்துடன் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டியவை:

- ☐ செல் பேசி மின்கலங்களை மின்னேற்றி வைத்திருங்கள், அத்துடன் மாற்று மின்கலம், சீருந்து மின்னேற்றி அல்லது கொண்டு செல்லக்கூடிய மின்கலச் சேமிப்பு ஒன்றைக் கொண்டிருங்கள்
- ☐ மின்சூள்களை நீங்கள் இருளில் கண்டு கொல்லக்கூடிய இடத்தில் வையுங்கள்
- ☐ உணவு, நீர் வழங்கல்களை தொடர்ச்சியான அடிப்படையில் மீள் நிரப்புங்கள்
- ☐ எளிதில் பழுதாகக்கூடிய இலத்திரனியற் கருவிகளைப் பாதுகாக்க திடீர் மின்னெழுச்சியிலிருந்து பாதுகாக்கும் மின் தண்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
- ☐ நீங்கள் உங்களது செல் பையில் மேலதிக மருந்தளிப்பைக் களஞ்சியப்படுத்தினால், அது காலாவதியாக முன்னர் அதனை மீள் நிரப்புவதை உறுதி கொள்ளுங்கள்.

உங்களது இடர்ப்பாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

றொறன்ரோ மாநகர சபையும் அதன் பங்காளிகளும் மின் தடங்கல், தீ, கடும் புயல், வெள்ளம், கொள்ளை நோய்களின் பரவல் என்பன உட்பட எல்லா வகையான அவசரநிலைகளின் போதும் வதிவிடகாரருக்கு உதவ ஆயத்தமாயுள்ளன.

வானுயர் கட்டிடங்களிலுள்ள வதிவிடகாரர்களைப் பாதிக்கும் மிகவும் பொதுவான இரு அவசரநிலைகள் மின் தடங்கலும் தீயும் ஆகும்.

மின் தடங்கலும் பயனீட்டுத் தடைப்படுதலும்

முறைமையில் ஏற்படும் தடங்கல்களின் அல்லது மோசமான காலநிலை போன்ற வெளி நிகழ்வுகளின் காரணமாக மின் தடங்கல்களும் பயனீட்டுத் தடைப்படுதல்களும் ஏற்படலாம். மின் தடங்கலொன்று சில நிமிடங்கள் முதல் சில நாட்கள் வரை தொடரலாம். கடுமையான வெப்பமான அல்லது குளிரான காலநிலையின் போது நீடிக்கும் மின் தடங்கல்கள் உங்களது சுகாதாரத்தையும் பாதுகாப்பையும் இடருக்குட்படுத்தலாம்.

றொறன்ரோ மின் தடங்கல் எண் 416-542-8000 ஆகும்.
மின் தடங்கல்கள், வடம் விழுந்திருத்தல், மின் தரத்தின் பிரச்சினைகள், வாடிக்கையாளர் சேவை என்பவற்றை முறையிட அழையுங்கள்.

வலைத்தளத்தில் மின் தடங்கல் நிலையம்: OutageTO.com அல்லது றொறன்ரோ ஹைட்றோவை Twitter இல் பின் தொடருங்கள் @TorontoHydro

மின் தடங்கல்களின் போது உங்களது பொறுமை தேவைப்படுவதுடன் பாராட்டப்படுகிறது. மின் தடங்கலொன்றின் போது மின் படிக்கட்டுக்கள் வேலை செய்யாதிருக்கவும் நீர் பம்புதல் பாதிக்கப்படவும் கூடும். றொறன்ரோ ஹைட்றோவானது கூடிய விரைவிலும் பாதுகாப்பாகவும் மின்னை மீளமைக்கச் செயற்படும்.

மின் தடங்கலொன்றின் போது:

- வெளிச் சூடாக்கிகள், வாட்டு கலனடுப்புக்கள், உலோகத் தட்டடுப்புக்கள்... போன்று வீட்டில் மின் தடங்கலின் போது அப்படியே விட்டுவிட்டு, மின்னைப் பெற்றதும் செயற்படக்கூடியனவும் தீப்பற்றும் சாத்தியமுள்ளனவுமான எதனையும் மின்னிணைப்பிலிருந்து கழற்றுங்கள்.
- உங்களது கனலடுப்பின் மேற்புறமும் மின்னடுப்பும் அணைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி கொள்ளுங்கள்.
- ஆடை கழுவி, பாத்திரங் கழுவி என்பன மின் தடங்கல் ஏற்பட்ட போது பயன்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அவற்றை அணைத்து விடுங்கள்.

- மின் வழங்கல் மீளமைக்கப்பட்டதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக ஒரு மின் குமிழையோ வானொலியையோ செயற்படு நிலையில் வைத்திருங்கள்.
- மின்னெழுச்சியின் போது பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக கணனிகள், தொலைக்காட்சிகள், ஒலிபெருக்கிக் கருவிகள், ஏனைய இலத்திரனியற் சாதனங்கள் என்பவற்றை மின் தொடர்பிலிருந்து கழற்றுங்கள்.
- முதலில் மிக அத்தியாவசியமான சாதனங்களுக்கு மட்டும் மின் தொடர்பை ஏற்படுத்துங்கள், ஏனைய எல்லாவற்றையும் இணைக்க முன்னர் மின் தொகுதி நிலைபெறுவதற்காக 10 - 15 நிமிடங்கள் காத்திருங்கள்.
- வாட்டும் வெளியடுப்புக்கள், புரொப்பேன் அல்லது மண்ணெய்ச் சூடாக்கிகள் அல்லது கொண்டு செல்லக்கூடிய மின் பிறப்பாக்கிகள் என்பவற்றை ஒருபோதும் உட்புறத்தில் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- மெழுகுதிரிகளை ஒருபோதும் கவனிக்காமல் விட்டுவிட வேண்டாம்.

மின் வழங்கல் மீளமைக்கப்பட்ட பின்னர், மின் தொகுதியில் இருக்கக்கூடிய குறைபாடுகள் நிவர்த்தியாவதற்காக மின் பயன்பாட்டை மட்டுப்படுத்த முயலுங்கள். மின் சேமிப்புக் குறிப்புக்களில் உள்ளடங்குவன:

- அத்தியாவசியமற்ற மின்குமிழ்களனைத்தையும் அணைத்து விடுதல்
- வளிச் சீராக்கிகளை குறைந்த பட்சம் 25°C இற்கு அமைத்தல்
- வளிச் சீராக்கிகளுக்கு மாற்றாக மின்விசிறிகளைப் பயன்படுத்துவதும் வெயிலிலிருந்து காத்துக் கொள்ளவும் குளிரான காற்றை உட்புறம் தக்க வைக்கவும் திரைச்சீலைகளை/மறைப்புக்களை மூடி விடுவதும்
- பாத்திரங்கழுவிகள், ஆடை கழுவிகள், உலர்த்திகள் போன்ற மின்னைக் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தும் கருவிகளின் பயன்பாட்டை மட்டுப்படுத்துதல்.

நீடித்த மின் தடங்கலொன்றின் போது, உங்களது கட்டிடத்தின் சொத்து முகாமைத்துவ ஊழியர் குழாம் அல்லது கனடா செஞ்சிலுவைச் சங்கம் போன்ற சமூக நிறுவனங்கள் உங்களுக்கு ஏதாவது உதவி தேவையா எனப் பார்ப்பதற்காக உங்களது வீட்டுக்கு வரக்கூடும்.

உணவுப் பாதுகாப்பு

மின் தடங்கலொன்றின் போது குளிர்சாதனத்தில் அல்லது உறைசாதனத்தில் வைக்கப்பட்ட உணவு உண்பதற்குப் பாதுகாப்பற்றதாகலாம். பின்வரும் குறிப்புக்கள் மின் தடங்கலொன்றின் போது உணவைப் பாதுகாப்பாகக் களஞ்சியப்படுத்தி வைப்பதை உறுதி கொள்ள உதவுகின்றன:

- உட்புறத்தில் வெப்பநிலையைப் பேணுவதற்காக (முடியுமாயின்) உங்களது குளிர்சாதனத்தினதும் உறைசாதனத்தினதும் கதவுகளை மூடி வைத்திருங்கள். மின்சாரம் இல்லாத நிலையில், கதவுகள் மூடிய நிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்தால் குளிர்சாதனம் 4 முதல் 6 மணித்தியாலங்கள் வரை உணவைக் குளிராக வைத்திருக்கும், முற்றும் நிரம்பிய ஒரு உறைசாதனம் 48 மணித்தியாலங்களுக்கு உணவை உறைந்த நிலையில் வைத்திருக்கும், அத்துடன் அரைவாசி நிரம்பிய ஒரு உறைசாதனம் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு உணவை உறைந்த நிலையில் வைத்திருக்கும்
- நீங்கள் வெப்பநிலை 4°C ஐ விடக் கூடும் போது அறிந்து கொள்வதற்காக, உங்களது குளிர்சாதனத்தில் குளிர்சாதன வெப்பமானியொன்றை வைத்திருங்கள்
- இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் 4°C இற்கு மேற்பட்ட வெப்பநிலையிலிருந்த இறைச்சி, மீன், பறவையிறைச்சி, முட்டைகள், மீந்த உணவுகள் போன்ற கெட்டுப் போகக்கூடிய உணவுகளை எறிந்து விடுங்கள்
- உறைசாதனத்தில் கதகதப்பாகிய உணவுகள் பனித் துண்டுகளைக் கொண்டோ 4°C அல்லது அதற்குக் குறைவான நிலையிலோ இருந்தால் அவை மீண்டும் உறையலாம் - ஒவ்வொரு பொருளையும் வெவ்வேறாக மதிப்பிடுங்கள்
- ஓரளவு கதகதப்பாவதும் மீள உறைவதும் சில உணவுகளின் தரத்தைக் குறைக்கக்கூடுமாயினும், உணவு உண்பதற்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும்
- முடியுமாயின், வெப்பநிலையை நீண்ட நேரம் குளிராக வைத்திருப்பதற்காக குளிர்சாதனத்திலும் உறைசாதனத்திலும் பனிக்கட்டிப் பைகளைச் சேருங்கள்
- உறைசாதனத்திலோ குளிர்சாதனத்திலோ உள்ள பச்சை இறைச்சியின் திரவங்களுடன் தொடர்புற்ற எப்பொருளையும் எறிந்து விடுங்கள்
- ஏதேனும் உணவுப் பொருள் கெட்டு விட்டதா என உங்களுக்குச் சந்தேகமிருந்தால், அதனை வீசி விடுங்கள்
- இன்சுலின் போன்று குளிரேற்றல் தேவைப்படும் மருந்துகளின் களஞ்சியப்படுத்தலைப் பற்றிய தகவல்களுக்காக உங்களது மருத்துவரை அல்லது மருந்தாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

குளிரேற்றப்பட்ட உணவுகளை எப்போது வைத்திருக்க வேண்டும், எப்போது எறிந்து விட வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதார வலைத்தளத்தின் முகப்புப் பக்கத்தில் உணவுப் பாதுகாப்பு என்பதற்கு வருகை தாருங்கள்.

தீ

சராசரி தனிக் குடும்ப வதிவிடங்களை விடக் கூடுதலாக தீயிலிருந்து பாதுகாப்பானவையாகவே வானுயர் கட்டிடங்கள் வடிவமைக்கப்படுகின்றன. தரைகளும் விதானங்களும் தீயிலிருந்து பாதுகாப்படையும் பொருட்களைக் கொண்டே கட்டப்படுவதுடன், தீயுடன் தொடர்பான அறைகளிலிருந்து வேறாக்கப்படுகின்றன. ஆயினும், தீ நிகழ்வொன்றின் போது, நீங்கள் உங்களையும் உங்களது சொத்துக்களையும் பாதுகாப்பதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய விடயங்கள் சில இருக்கின்றன.

உங்களது அலகில் தீயேற்பட்டால்:

- உங்களது அலகிலுள்ள அனைவருக்கும் வெளியேறுமாறு கூறுங்கள்
- உங்களுக்குப் பின்னாலுள்ள எல்லாக் கதவுகளையும் மூடி விடுங்கள், ஆனால் பூட்ட வேண்டாம்.
- உங்களது மாடியிலுள்ள தீ எச்சரிக்கையை இழுப்பதுடன், "தீ" என்று கூக்குரலிடுங்கள்
- ஆக அண்மையிலுள்ள வெளியேறும் படிக்கட்டைப் பயன்படுத்தி கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறுங்கள்.
- மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- பாதுகாப்பான இடமொன்றிலிருந்து 9-1-1 இல் தீயணைப்புத் திணைக்களத்தை அழையுங்கள். இது செய்யப்பட்டு விட்டதாக ஒருபோதும் வெறுமனே நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
- தீயணைப்பு வீரர்கள் வரும் போது அவர்களைச் சந்தித்து, தீ எங்குள்ளதென்று அவர்களுக்குக் கூறுங்கள்

போவதா தங்குவதா?

பெரும்பாலான சமயங்களில், தீ ஏற்பட்ட போது செய்யக்கூடிய ஆகச் சிறந்த விடயம் கட்டிடத்திலிருந்து கூடிய விரைவில் வெளியேறுவதாகும். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் உங்களால் வெளியேற முடியாதிருப்பதுடன், நீங்கள் உங்களது அலகில் தங்கியிருக்க வேண்டியேற்படலாம். அச்சந்தர்ப்பங்களில் ஒவ்வொரு செக்கனும் முக்கியம் என்பதால் நீங்கள் மிகத் துரிதமாகச் செயற்பட்டாக வேண்டும். நீங்கள் கூடிய நேரம் காத்திருக்கும் போது, படிக்கட்டுக்களிலும் வாயில்களிலும் கடுமையான புகை மூட்டம் ஏற்படும் இடர்ப்பாடு அதிகரிப்பதுடன் தப்பிப் பிழைப்பதற்கான உங்களது வாய்ப்பு குறைவாகும். உங்களது தீர்மானம் யாதாயிருப்பினும் நீங்கள் உங்களைப் புகையிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொண்டாக வேண்டும்.

நீங்கள் கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறத் தீர்மானித்தால்

உங்களது அலகின் கதவைச் சோதித்துப் பாருங்கள். கதவைச் சூழவிருந்து புகை உள்வருவதாயின், அதனைத் திறக்க வேண்டாம்.

கதவையும் கதவின் கைப்பிடியையும் உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். கதவோ கைப்பிடியோ சூடாக இருந்தால், அதனைத் திறக்க வேண்டாம். இச்சிற்றேட்டில் விபரிக்கப்பட்டுள்ளவாறு உங்களது அலகினுள் புகையிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- புகையோ வெப்பமோ இல்லாவிட்டால், நீங்கள் கதவுடன் ஒட்டி நின்று அதனை மெதுவாகத் திறவுங்கள்.
- நீங்கள் புகையைப் பார்த்தால் அல்லது சூட்டை உணர்ந்தால், கதவை விரைவாக மூடிவிட்டு உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வாயில் தெளிவாக இருந்தால், உங்களது திறப்புக்களை எடுத்துக் கொண்டு, கதவை உங்களுக்குப் பின்னால் மூடிவிட்டு ஆக அண்மையிலுள்ள வெளியேறும் படிக்கட்டுக்குச் செல்லுங்கள்.
- மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- ஆக அண்மையிலுள்ள வெளியேறும் படிக்கட்டுக் கதவைக் கவனமாகத் திறவுங்கள்.
- புகை காணப்படாவிட்டால், கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்காகப் படிக்கட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- புகை காணப்பட்டால், உள் நுழைய வேண்டாம். கதவை மூடி விடுங்கள். மற்றொரு படிக்கட்டுக்குச் சென்று கவனமாகக் கதவைத் திறவுங்கள்.
- இங்கே புகை காணப்படாவிட்டால், கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்காக இப்படிக்கட்டைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- புகை காணப்பட்டால், உள் நுழைய வேண்டாம். வேறு படிக்கட்டுக்கள் இருந்தால், அவற்றையும் முயன்று பாருங்கள். வேறு காணப்படாவிட்டால், உங்களது அலகுக்குத் திரும்பிச் சென்று, புகையிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் படிக்கட்டினுள் இருக்கும் போது

நீங்கள் படிக்கட்டுக்களில் கீழ் நோக்கிச் செல்லும் போது புகையை எதிர்கொண்டால், தொடர்ந்து செல்ல வேண்டாம். பின்வரும் பாதுகாப்புக் குறிப்புக்களைப் பின்பற்றுங்கள்:

- படிக்கட்டிலிருந்து ஆக அண்மையிலுள்ள மாடிக்கு வெளியேறி, மாற்றுப் படிக்கட்டொன்றுக்குச் செல்லுங்கள்.
- கவனமாகக் கதவைத் திறவுங்கள். அங்கு புகை காணப்பட்டால், படிக்கட்டு வழியாகக் கீழ் நோக்கிச் சென்று கட்டிடத்தை விட்டு வெளியேறுங்கள்.
- உங்களால் கட்டிடத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு எப்படிக்கட்டையும் பயன்படுத்த முடியாதவிடத்து, முடியுமாயின் உங்களது அலகுக்குத் திரும்பிச் செல்லுங்கள், அல்லது கிடைக்கப் பெறும் மாடிப் பகுதியொன்றுக்குச் சென்று நீங்கள் புகலிடம் பெற முடியுமாகும் வரையில் அலகுகளின் கதவுகளில் மோதுங்கள்.
- ஒருபோதும் கூரைக்குச் செல்ல வேண்டாம், புகை மேலெழுகிறது! கூரைக்கான கதவுகள் பூட்டிக் கொண்டால் நீங்கள் சிக்கிக் கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் புகை மண்டிய சுற்றாடலில் இருந்தால் தரையை நோக்கித் தாழ்ந்திருப்பதை ஞாபகம் கொள்ளுங்கள்.
- தரை மட்டத்துக்கு அருகில் காற்று சுத்தமாக இருக்கும்.
- வெளியேறியதும் வெளியிலேயே நில்லுங்கள். தீயணைப்புத் துறை கட்டிடத்துக்குச் செல்வது பாதுகாப்பானதென்று கூறும் வரையில் அதற்குத் திரும்பிச் செல்ல வேண்டாம்.

நீங்கள் அலகில் தங்கினால்:

நீங்கள் புகையிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் மீட்கப்படும் வரை அல்லது வெளியேறுமாறு கூறப்படும் வரை உங்களது அலகிலேயே இருங்கள்.

புகை உங்களது அலகுக்கு வராதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கதவில் ஏற்படும் வெடிப்புக்களை மூடுவதற்காக குழல் ஒட்டுநாடாவைப் பயன்படுத்துவதுடன், கீழே ஈரமான துவாய்களை வையுங்கள். குழல் ஒட்டுநாடா, ஈரமான துவாய்கள் அல்லது அலுமினியத் தாள் மூலம் துளைகளையும் காற்றுக் குழாய்களையும் மூடி விடுங்கள்.

புகை உங்களது அலகுக்குள் நுழைந்தால்:

- 911 இல் தீயணைப்புத் திணைக்களத்தை அழைத்து, நீங்கள் எங்கிருக்கிறீர்களென்று அவர்களுக்குக் கூறிய பின், மாடத்துக்குச் சென்று கதவை உங்களுக்குப் பின்னால் மூடுங்கள்.
- உங்களுக்கு மாடமொன்று இல்லாவிட்டால், புகை ஆகக் குறைவான அறைக்குச் சென்று கதவை மூடி விடுவதுடன் அதனை ஒட்டு நாடா மூலமும் துவாய்களின் மூலமும் மூடுங்கள். தேவையாயின், நல்ல காற்றுக்காக சாளரத்தைத் திறவுங்கள்.
- சாளரத்திலிருந்தோ மாடியிலிருந்தோ ஒரு தாளைத் தொங்க விடுவதன் மூலம் நீங்கள் எங்கிருக்கிறீர்களென்று அவசரநிலை ஆட்களுக்குக் காட்டுங்கள்.
- காற்று தூய்மையாக உள்ள இடத்தில் தரையை நோக்கித் தாழ்ந்திருங்கள்.
- அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைச் செவிமடுங்கள்.

ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்

வானுயர் கட்டிடங்களில் வதிவோர் அவசரநிலைகளுக்காகத் திட்டமிடக்கூடிய குறிப்பான படிமுறைகள் காணப்படுகின்றன.

வதிவோர் அறிந்திருக்க வேண்டியவை:

உங்களது கட்டிடத்துக்கு:

- கட்டிட அத்தியட்சகரின் பெயரும் தொலைபேசி எண்ணும்
- தீயணைப்பான்களின் அமைவிடங்கள், தன்னியக்க வெளிவாரி உதறலடக்கி, ஒட்சிசன் தாங்கிகள் என்பன
- அவசரநிலை வெளியேற்றல் சாதன(ங்களின்) அமைவிடம்
- அவசரநிலை வெளியேறும் வாயில்கள்
- உங்களது கட்டிடத்தின் வெளியேற்றப் பயிற்சியை நடத்துபவர் யார், எவ்வளவு அடிக்கடி என்பன
- (கட்டிடம் மாடிக் கண்காணிப்பாளர்களைக் கொண்டிருந்தால்) மாடிக் கண்காணிப்பாளர்கள் யாவர்
- கட்டிடம் வெளியேற்றப்பட்டால் குழும வேண்டிய இடம்.

உங்களது குடும்பத்துக்கு:

- உங்களது பிள்ளைகளின் பாடசாலையில் / சிறுவர் பாரமரிப்பு நிலையத்தில் / அல்லது பகல் நிகழ்ச்சி வசதியில் உள்ள அவசரநிலைத் திட்டம்
- நீங்கள் பிரிந்து விட்டால் உங்களது குடும்பத்துக்கு ஒரு திட்டத்தைக் கொண்டிருத்தல் - உதவிக்காக அல்லது தகவலுக்காக உங்களது பிள்ளைகள் யாரை அழைக்க வேண்டும்?
- முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்ட ஒரு சந்திப்பிடத்தைக் கொண்டிருத்தல்.

வதிவோர் அயலாரைப் பற்றி, விசேடமாக முதியோரையும் விசேட தேவைகளையுடைய ஏனைய வதிவிடகாரரைப் பற்றியும் தேடிப் பார்ப்பதற்காக ஒரு எளிய முறையைக் கொண்டிருக்குமாறு தூண்டப்படுகின்றனர். பிரதேசத்திலுள்ள பலவீனமான ஆட்களை அடையாளங் காணுமாறும் அவர்களைத் தேடிப் பார்க்குமாறும் நாம் சமுதாயங்களை / அயலகங்களைத் தூண்டுகிறோம்.

காப்புறுதியின் முக்கியத்துவம்

வானுயர் கட்டிடங்களிலுள்ள குடியிருப்பாளர்கள் வீட்டு அல்லது வாடகைக் காப்புறுதியைக் கொண்டிருப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. குடியிருப்பாளர்கள் தாம் கட்டிடத்தின் எப்பகுதிக்கேனும் ஏற்படுத்தும் சேதத்துக்குப் பொறுப்பாவர். உதாரணமாக, செயற்பிழையான வாட்டு கலனொன்றால் ஏற்பட்ட மின்சாரத் தீப்பற்றலொன்று ஏற்படின், விளைவான தீப்பற்றலின் காரணமாக ஏற்பட்ட எந்தவொரு சேதத்துக்கும் குடியிருப்பாளர் சட்டப்படியாகப் பொறுப்பாளியாவார்.

மேலதிக தகவல்களுக்காக, கனடாவின் காப்புறுதிப் பணியகத்தின் http://www.ibc.ca/en/ வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

அவசரநிலை மருத்துவத் தயார்நிலை

நீங்கள் முற்கூட்டியே சிந்திக்கவும் எதிர்பார்க்க முடியாத மருத்துவ அவசரநிலைகளுக்காகத் தயார்நிலையிலிருக்கவுமான குறிப்புக்கள் சில இதோ:

- உங்களது மருத்துவ வரலாற்றையும் மருந்துகளையும் எழுதி, மருத்துவ உதவியாளர்களால் எளிதில் அணுகக் கூடியவாறு வைத்திருங்கள்
- ரொறன்ரோ அவசரநிலை மருத்துவச் சேவைகள் வலைத்தளத்தில் காணப்படக்கூடிய “அவசரநிலையின் போது (ICE) நிகழ்ச்சித் திட்டப்” படிவத்தை நிரப்புங்கள். அதன் ஒரு பிரதியை உங்களது குளிர்சாதனத்திலும், உங்களது பணப்பையிலும் வைப்பதுடன் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதற்காக குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் ஒன்றைக் கொடுங்கள்.
- 911 ஐ அழைப்பவர் நீங்களல்லாதிருக்கலாம் என்பதால் உங்களது மனை எண், முகவரி, மனையணுகல் குறியீடு என்பவற்றை ஒரு ஒட்டுத்தாளில் எழுதி உங்களது தொலைபேசிக்கு அருகில் வைத்திருங்கள்
- உங்களது மருந்துகளை இருளில் எளிதாகக் கண்டு கொள்ளக்கூடியவாறு அவற்றை ஓரிடத்தில் வைத்திருங்கள்
- உங்களது மருந்துகள் எப்போதும் கையிருப்பில் வைத்திருங்கள் - அவற்றைப் போதாக் குறையாக விட வேண்டாம்
- உங்களது சுகாதார அட்டை எங்கிருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- இலத்திரனியல் மருத்துவ சாதனங்களுக்காக மாற்று மின்வழங்கியை வைத்திருங்கள்
- ஒரு முதலுதவித் தொகுதியை வைத்திருங்கள்.

விசேட கவனிப்புக்கள்

- உங்களுக்கு ஒரு அவசரநிலை வெளியேற்றற் கதிரை தேவைப்பட்டால், அதனை நீங்கள் வசிக்கும் மாடியில் (பொருத்தமானவாறு) பெரும்பாலும் படிக்கட்டுச் சுவருக்கு அருகில் நிறுவுமாறு வேண்டுங்கள்
- நீங்கள் ஏதேனும் உயிர் காப்புக் கருவியில்/சாதனத்தில் தங்கியிருந்தால் அக்கருவி/சாதனம் மின் தடங்கலின் போது இயக்கப்படுவதை உறுதி செய்யக்கூடிய ஒரு அவசரநிலை மாற்றுத் திட்டமொன்றை விருத்தி செய்யுங்கள்
- நீங்களோ அன்புக்குரிய ஒருவரோ சுவாசம் வழங்கி அல்லது சிறுநீரக வடிகட்டல் இயந்திரம் போன்ற மின்சார மருத்துவக் கருவியில் தங்கியிருந்தால், உயிர் ஆதரவு அறிவித்தற் பதிவேட்டில் இடம் பெறுவதற்காக 416-542-8000 இல் ரொறன்ரோ ஹைட்றோவை அழையுங்கள்
- உங்களது கருவியை அடையாளப்படுத்தி, அதைப் பயன்படுத்தும் முறையையும் கொண்டு செல்லும் முறையையும் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை ஒட்டுங்கள்.
- அவசரநிலை நிகழ்வொன்றின் போது உங்களைத் தேடிப் பார்க்க ஒருவரை முற்கூட்டியே ஏற்பாடு செய்வதுடன், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- MedicAlert கைக் காப்பொன்றை அணியுங்கள் அல்லது ஒரு அடையாள அட்டையைக் கொண்டு செல்லுங்கள்
- உங்களது அயலார்கள், சொத்து முகாமையாளர்கள், சமூகச் சங்கங்கள் என்பன ஒரு அவசரநிலை நிகழ்வின் போது உங்களைத் தேடிப் பார்ப்பதற்காக அவர்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதி கொள்ளுங்கள்

இடத்திலேயே புகலிடம் பெறுதல் அல்லது வெளியேற்றல் - வித்தியாசம் என்ன?

ஒரு அவசரநிலையின் போது, நீங்கள் உள்ளேயே இருக்குமாறு (இடத்திலேயே புகலிடம் பெறுதல்) அல்லது வெளியேறுமாறு வேண்டப்படலாம். அவசரநிலை நிகழ்வொன்றின் போது, நீங்கள் உள்ளேயே இருக்க வேண்டுமா அல்லது வெளியேற வேண்டுமா என்பதை அதிகாரிகள் அறிவுறுத்துவார்கள்.

இடத்திலேயே புகலிடம் பெறுதல்

நீங்கள் இடத்திலேயே புகலிடம் பெறுமாறு கேட்கப்பட்டால், நீங்கள் உங்களது குடும்பத்தையும் உங்களது சொத்தையும் பாதுகாப்பதற்கான வழிகள் இருக்கின்றன. உங்களிடம் இருக்க வேண்டியவை:

- உங்களது அவசரநிலைத் தொகுதியும் கெட்டுப் போகாத உணவும் தயாராகவும் கையிலும் இருத்தல்
- உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் எங்கிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிய கவனத்தை ஈர்க்கக்கூடியவாறு பெரும் சப்தத்தை எழுப்பக்கூடிய ஒரு தனிப்பட்ட எச்சரிக்கை மணி அல்லது மணி
- நீங்கள் உதவிக்காக சமிக்ஞை செய்ய வேண்டியிருந்தால் உங்களது இருப்பிடத்தை அடையாளங் காண்பதற்காக ஒரு சாளரத்தில், அத்துடன்/அல்லது ஒரு மாடியில் தொங்க விடக்கூடிய ஒரு வெள்ளைத் துணி
- நீங்கள் உதவிக்காக சமிக்ஞை செய்ய வேண்டியிருந்தால் - கதவுகளில், சாளரங்களில் அல்லது ஒரு துணியில் செய்திகளை எழுதுவதற்காக ஒரு சாயப் பேனா
- காற்று வழிகளை அடைப்பதற்காக அலுமினியத் தாள் அல்லது குழாய் ஒட்டு நாடா.

வெளியேற்றல்

நீங்கள் வெளியேறியாக வேண்டியிருந்தால்:

- அவசரநிலை ஆளணியின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்
- நீங்கள் சென்று விட்டீர்கள் என்பதையும் உங்களை எங்கு கண்டு கொள்ளலாம் என்பதையும் பற்றி யாரையேனும் அறியப் பண்ணுங்கள்
- (உங்களது குளிர்சாதனத்தையும் உறைசாதனத்தையும் தவிர) உங்களது மின் விளக்குகளையும் கருவிகளையும் அணையுங்கள்
- உங்களது சூட்டு அல்லது வளிச் சீராக்கியை அணைத்து விடுங்கள் அல்லது குறையுங்கள்
- உங்களது கதவுகளைப் பூட்டுங்கள்.

பின்வருவனவற்றைக் கொண்டு செல்வது பாதுகாப்பானதாயிருந்தால் அவற்றைக் கொண்டு செல்வதை ஞாபகங் கொள்ளுங்கள்:

- உங்களது செல் பை
- கைத்தொலைபேசி, மடிக்கணனி, தட்டுக்கணனி, மின்னேற்றிகள், மின்கலச் சேமிப்புக்கள் என்பன
- குடும்பத்தின் ஒவ்வோர் உறுப்பினருக்குமான உடுதுணிகளும் துப்புரவாக்கிகளும்
- பால்மா, போத்தல்கள், சிறுநீர் நைப்புக்கள், விருப்புக்குரிய புத்தகங்கள், விளையாட்டுக்கள், குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்குமான விளையாட்டுப் பொருட்கள் என்பன.

உங்களது செல்லப் பிராணிகளையோ பராமரிக்கப்படும் விலங்குகளையோ விட்டு விடாதீர்கள்:

- செல்லப் பிராணிகள் தவறிப் போகலாம், அத்துடன்/அல்லது அவை தாமாகவே தப்பிப் பிழைக்காதிருக்கலாம்
- உங்களது செல்லப் பிராணிக்கான உணவும் நீரும், மருந்துகள், விருப்புக்குரிய விளையாட்டுப் பொருட்கள், அடையாள அட்டைகள், அனுமதிப் பத்திரங்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு செல்லுங்கள்
- உங்களது தோல்வார்/சேணம், செல்லப் பிராணியைக் கொண்டு செல்லும் வண்டி என்பவற்றைக் கொண்டு செல்லுங்கள்
- றொறன்ரோ விலங்குச் சேவைகள்' 416-338-PAWS (7297) செல்லப் பிராணிகளைக் கவனிப்பதற்கான தெரிவுகளை வழங்குவதற்காக அவசரநிலைகளின் போது வீட்டுரிமையாளர்களுடன் சேர்ந்தியங்குகிறது.

ஒரு அவசரநிலையின் பின்னர்:

- உங்களது மனையினுள்ளேயும் அதனைச் சூழவும் சேதங்களைத் தேடிப் பாருங்கள்
- எவையேனும் கெட்டுப் போன அல்லது அழுகிய உணவுகளை, விசேடமாக மின் தடங்கலின் பின்னர், அகற்றி விடுங்கள். உங்களுக்குச் சரிவரத் தெரியா விட்டால், அதனை வீசி விடுங்கள்
- குடும்ப உறுப்பினர்களை, விசேடமாக சிறுவர்களை அவர்களின் அனுபவத்தையும் உணர்வுகளையும் பற்றிப் பேசுமாறு தூண்டுங்கள்
- நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அறியப் பண்ணுவதற்காக அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

முக்கிய எண்களும் வலைத்தளங்களும்

ரொறன்ரோ நகரசபை:

- ரொறன்ரோ நகரசபை வலைத்தளம்: toronto.ca
- அழைப்பு: 311

ஒரு பெரிய அவசரநிலையின் போது, மிகப் பிந்திய தகவல்களுக்காக நகரசபையை டுவிட்டரில் @TorontoComms இல் அல்லது @TorontoOEM இல் பின் தொடருங்கள்.

காலநிலை எச்சரிக்கைகளும் இற்றைப்படுத்தல்களும்

- கனடாச் சுற்றாடல்: weatheroffice.gc.ca/canada_e.html
- காலநிலை வலையமைப்பு: theweathernetwork.com

அவசரநிலை எண்கள்

- ரொறன்ரோ நீர் மின் தடங்கல் அழைப்பெண்
  416-542-8000

எப்போதும் எரிவாயு ஒழுகல்களை (கூழ் முட்டை நாற்றம்) அறிக்கையிட அழையுங்கள்

- என்பிரிட்ஜ் எரிவாயு விநியோக அவசரநிலை எண்
  1-866-763-5427

அவசரநிலையல்லாத தொலைபேசி எண்கள்

- தீ: 416-338-9000
- பொலிசார்: 416-808-2222

மக்களோ சொத்தோ இடர்ப்பாட்டிலிருந்தால் 911 ஐ அழையுங்கள்

அவசரநிலையல்லாவிடின் 911 ஐ அழைக்க வேண்டாம். 311 ஐ அழைக்க வேண்டிய காரணங்கள்:

- புகலிடத்தையும் ஏனைய சேவைகளையும் கண்டு கொள்வதில் உதவி பெறுதல்
- தீயணைப்பு, பொலிசு அல்லது ரொறன்ரோ மருத்துவ உதவிச் சேவைகள் என்பவற்றின் அவசரநிலையல்லாத எண்களைக் கண்டு கொள்ளல்

TORONTO PARAMEDIC SERVICES

INFORMATION SHEET

In Case of Emergency Call 911

Get Emergency Ready

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
- ☐ Asthma
- ☐ COPD (emphysema, bronchitis)
- ☐ Seizure (convulsions)
- ☐ Diabetic (Insulin/Non Insulin Dependant)
- ☐ Cancer
- ☐ Alzheimer
- ☐ Dementia
- ☐ Psychiatric

☐ Other: ________________________

Cut 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

☐ No known allergies ☐ Penicillin ☐ ASA

☐ Sulpha ☐ Codeine

☐ Other ________

SPECIAL CONSIDERATIONS

Communicable Infection/Disease ________

Other ________

Hospital affiliation ________ ☐ Extensive history

☐ Specialty (Dialysis, neuro, etc.) ________

MOBILITY / SENSORY

☐ Dentures ☐ Visual ☐ Hearing

☐ Mobility issues (cane/wheelchair/walker/motorized scooter/prosthetic limb)

Completed by ________

Date ________

Cut here and store in a safe place.

சரியாக அழையுங்கள்

Right

211 சமுதாய, சமூக, அரசாங்க, அவசரநிலையல்லாத சுகாதாரச் சேவைகள் என்பவற்றின் உதவியமைப்பு பற்றிய தகவல்களும் பரிந்துரையும்

211Ontario.ca

311 நகரச் சேவைகளையும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் பற்றிய தகவல்கள்

toronto.ca/311

911 மக்கள், சொத்து அல்லது சுற்றாடல் என்பன இடர்ப்பாட்டிலிருக்கும் ஒரு அவசரநிலையின் போது:

toronto.ca/emergency

பயன்படுத்துவது இலவசம்.

100+ மொழிகளில் கிடைக்கப் பெறுகிறது.

toronto.ca/oem