

विपदा सन्तप्त हेल्पलाइन (Disaster Distress Helpline) – www.disasterdistress.samhsa.gov/
 यदि तपाईंका परिचित कुनै व्यक्ति विपदाले प्रभावित भएको छ र उसलाई सहयोग चाहिएको छ भने कृपया विपदा सन्तप्त (Disaster Distress) टोल फ्री हेल्पलाइनलाई जानकारी, सहयोग, र सल्लाहका लागि 1-800-846-8517 मा फोन गर्नुहोस्। दोस्रो सेवा उपलब्ध छ।

अमेरिकी रेड क्रस (American Red Cross) – www.redcross.org
 संघीय संकटकालीन प्रबन्धन एजेंसी (Federal Emergency Management Agency [FEMA]) – www.ready.gov

अप जानकारीका लागि:

91

अप सिप्टर

संकटकालीन स्थितिका लागि तयारी:

शरणार्थीहरूका लागि दिशा-निर्देशन

यो पुस्तिकालाई राम्ररी पढ्नुहोस् र सजिलै भेटाइने ठाउँमा राख्नुहोस्

ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



शरणार्थी पुनर्वास कार्यालय

मानव सेवा संकटकालीन तयारी र प्रतिक्रिया कार्यालय



Photo courtesy UNHCR

संकटकाल को अर्थ हो जब स्वास्थ्य, जीवन, वा सम्पत्तिलाई तत्काल जोखिम उत्पन्न भइरहेको हुन्छ।



9-1-1
संकटकाल

संकटकालीन स्थितिमा, जस्तै आगलागी हुँदा, चोरी भएको, वा गम्भीर चिकित्सकीय समस्या उत्पन्न भएको खण्डमा (उदाहरणार्थ, सास नफेरेको, बेहोस भएको, वा रक्तस्राव नरोकिएको स्थिति) मा, कुनैपनि फोनबाट 9-1-1 डायल गर्नुहोस्। के-कस्तो संकटकालीन स्थिति छ भन्ने बारेमा उनीहरूलाई बताउनुहोस् जसबाट तपाईंले सही प्रकारको सहायता, जस्तै प्रहरी, दमकल विभाग, वा एम्बुलेन्सको सहायता प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। कल गर्नमा अबेर पटक नगर्नुहोस्, तपाईंले अङ्ग्रेजी बोल्न सक्नुहुन्न भने पनि उनीहरूले तपाईंलाई मद्दत पुऱ्याउन सक्दछन्।

वैयक्तिक संकटकालीन स्थितिहरू बाहेक, व्यापक स्तरका संकटकालीन स्थितिहरू प्राकृतिक वा मानव-सृजित विपदाका घटनाहरूद्वारा आइलाग्न सक्दछन्। कैयौँ ठूला विपदाकारी घटनाहरूले ताप, बिजुली, र सञ्चार व्यवस्थालाई ध्वस्त पार्न सक्दछन्।

प्रकृतिद्वारा उत्पन्न हुने विपदाकारी घटनाहरूका केही उदाहरण— र यस्ता घटनाहरूको दौरान तपाईंले आफैलाई र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित गर्न के गर्नु पर्छ भन्ने सल्लाहहरू तल दिइएका छन्। प्राकृतिक विपदाहरूको अन्य उदाहरणहरूमा बाढी, जंगली आगलागी, अत्यधिक तापमान, र पैहो जानु सामेल छन्। थप जानकारीका लागि <http://www.ready.gov/natural-disasters> हेर्नुहोस्।

भुमरी (टोर्नाडो): यो एक यस्तो शक्तिशाली आँधी हुन्छ जो आकाशबाट भूमिसम्म बेह्रिदै गरेको सोली आकारको हुन्छ। टोर्नाडोहरूले भवनहरूलाई उडाउन सक्छन्।



- यदि तपाईंको इलाका टोर्नाडो चेतावनी अन्तर्गत छ भने तुरुन्तै ओत लाग्ने ठाउँ खोज्नुहोस् !
- कुनै अग्लो भवनमा हुनुहुन्छ भने सबभन्दा मुनिको तलामा झर्नुहोस्, झ्याल र ढोकाहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।
- धेरैजस्ता चोटपटक उडेर आउने वस्तुहरूले लाग्ने हुँदा, आफ्नो सिरलाई बचाउनुहोस्।

तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी छिमेकीहरूलाई दिनका लागि झ्यालमा यो OK को चिह्न लगाउनुहोस्

15

OK

HELP

भुईँचालो: अचानक भुईँ हल्लिनु। भुईँचालोले जमीन चर्किन सक्छ र भवनहरूलाई धराशायी पार्न सक्छ।

3



- यदि तपाईं भित्र हुनुहुन्छ भने भुईँमा पल्टनुहोस्, मजबूत टेबलमुनि ओत लागुहोस्, र जमीन हल्लिन बन्द नहुञ्जेल त्यहीं बसीराख्नुहोस्।
- यदि तपाईं घर बाहिर हुनुहुन्छ भने भुईँ हल्लिन बन्द नहुञ्जेल बाहिर नै रहनुहोस्। भवनहरू, स्ट्रीटलाइटहरू, र बिजुलीका तारहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।

समुन्द्री आँधी: चर्को हावा, भारी वर्षा, र अग्लो लहरहरूका साथ समुन्द्रमा उठ्ने आँधीहरू। समुन्द्री आँधीहरूले गर्दा आउने हावा र बाढीले भवनहरूलाई धराशायी पार्न सक्छन्।



- समुन्द्री आँधी आउने सम्भावना छ भने के गर्ने हो भन्ने जानकारी प्राप्त गर्नका लागि रेडियो सुन्नुहोस् वा टेलिभिजन हेर्नुहोस् अथवा इन्टरनेट हेर्नुहोस्।
- भित्रै बस्नुहोस्, झ्याल र ढोकाहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- स्थानीय अधिकृतहरूद्वारा भनिएको खण्डमा त्यो ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा सर्नुहोस्।

जाडो यामको हुरीबतास र अत्यधिक जाडो: निकै हिमपात, अत्याधिक न्यून तापमान, चर्को हावा र बरफ जम्नु।



- हुरीबतास चल्दा घरभित्रै बस्नुहोस्।
- सुख्खा लुगाहरू पहिर्नुहोस्। भिजेका लुगाहरूले शरीरको तापमानलाई घटाउँछन्।
- बरफ जमेका सडकहरूमा साह्रै जरूरी नभएसम्म मोटर नहाँक्नुहोस् किनकि मोटर दुर्घटनाको सम्भावना हुन्छ।
- घरलाई तातो बनाउन स्टोभहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।

मानव सृजित विपदाकारी घटनाहरूका केही उदाहरण— र यस्ता घटनाहरूको दौरान तपाईंले आफैलाई र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित गर्न के गर्नु पर्छ भन्ने सल्लाहहरू तल दिइएका छन्। अन्य उदाहरणहरूमा परमाणु बिजुली संयंत्र दुर्घटनाहरू, बिजुली बन्द हुनु, र आतङ्की हमलाहरू सामेल छन्। बढी जानकारीका लागि <http://www.ready.gov/accidental-emergencies> हेर्नुहोस्।

रासायनिक खतराहरू: केही रसायनहरू दुर्घटनावश खोलिए वा छोडिए भने तिनले भवनहरूलाई नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ र स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छन्। केही अवस्थाहरूमा, विस्फोटन हुन सक्छ; केही अन्य अवस्थामा, तपाईंले रसायनलाई देख्न वा त्यसको गन्ध पाउन पनि सक्नुहुन्न।



- के गर्ने हो भन्ने बारे जानकारीका लागि रेडियो सुन्नुहोस् वा टेलिभिजन हेर्नुहोस् अथवा इन्टरनेट हेर्नुहोस्।
- स्थानीय अधिकृतहरूद्वारा भनिएको खण्डमा त्यो ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा सर्नुहोस्।
- घरभित्रै बस्न भनिएको छ भने सबै झ्याल र ढोकाहरू बन्द गर्नुहोस्। बाहिर जाने कुनैपनि ठाउँहरू छन् भने त्यसलाई थुन्नुहोस्।

घरमा आगलागी: हरेक दिन, अमेरिकीहरूले घरमा हुने आगलागीको सामना गरीरहेका हुन्छन्। आगो तेजीले फैलन्छ र तपाईंले बाहिर निस्कनका लागि क्षणभर मात्रै समय पाउन सक्नुहुन्छ।

- स्मोक डिटेक्टर बज्ने बित्तिकै, तत्काल घरबाट निस्कनुहोस्।
- यदि धूवाँ भरिएको छ भने धूवाँ मुनिबाट घसेर बाहिर निस्कनुहोस्।
- यदि तपाईंको लुगामा आगो लाग्यो भने, भुईँमा पल्टिनुहोस्, आफ्ना हातले आफ्नो मुख छोप्नुहोस्, र आगो ननिभेसम्म लडीबडी गर्नुहोस्। तुरुन्तै चिकित्सा सहायता माग्नुहोस्।
- यदि तपाईं बाहिर निस्कन सक्नुभएन भने ढोका थुन्नुहोस् अनि हावादानी र ढोकामुनिको खाली ठाउँलाई थुन्नुहोस् जसबाट धूवाँ कोठामा नभरियोस्। 9-1-1 मा कल गर्नुहोस् र तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस्।



स्मोक डिटेक्टरहरू सीलिङमा जडित हुन्छन्। धूवाँ उठ्ने बित्तिकै तिनले चर्को आवाज गर्छन्। तिनका ब्याट्रीहरू चालू अवस्थामा छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् र वर्षेनी ब्याट्रीहरू फेर्नुहोस्।

13

कार्बन मोनोक्साइड विषाक्तता रोक्नुहोस्!

विपदाको दौरान, तपाईंको घरमा बिजुली काटिन सक्छ। यो पृष्ठमा बिजुली बिना तातो राख्ने वा खाना पकाउने केही तरिकाहरूबाट कसरी कार्बन मोनोक्साइड विषाक्तता हुन सक्छ, र तपाईंले आफैलाई सुरक्षित राख्नका लागि के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बताइएको छ।

कार्बन मोनोक्साइड एक यस्तो ग्यास हुन्छ जसलाई हामी देख्न सक्दैनौं, सुँघ्न सक्दैनौं वा त्यसको कुनै स्वाद हुँदैन, तर यो हानिकारक हुन सक्छ—यसबाट मृत्युसम्म हुन सक्छ—यदि हामीले त्यो ग्यासलाई धेरै मात्रामा सासद्वारा भित्र्याउँ भने। कार्बन मोनोक्साइड ईंधन जलाइनाले उत्पन्न हुन्छ। घरभित्र ईंधन जलाइनाले घरभित्र कार्बन मोनोक्साइड उत्पन्न हुन्छ जो घातक हुन सक्छ।

- कहिल्यै घर तताउनका लागि ग्यास स्टोभको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कहिल्यै कोइला वा ग्यास ग्रिलमा घरभित्र खाना नपकाउनुहोस्।
- कहिल्यै घरभित्र, ग्यारेजमा, वा कारपोर्टहरूमा पोर्टेबल जेनरेटरको प्रयोग नगर्नुहोस्। पोर्टेबल जेनरेटर ग्यासोलिन-ईंधन सञ्चालित मेशिन हुन्छ जसले बिजुली नहुँदा केही इलेक्ट्रिकल यन्त्रहरू चलाउन सक्छ।
- जेनरेटरको प्रयोग घर बाहिर मात्रै र खुल्ला झ्याल र हावादानीहरूभन्दा पर गर्नुहोस्।
- राम्ररी काम गर्ने चिमनी बिना आगो नजलाउनुहोस्।
- तपाईंको घरमा राम्ररी काम गरीरहेका कार्बन मोनोक्साइड र धूवाँ डिटेक्टरहरू जडान गरिएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

कार्बन मोनोक्साइड विषाक्तताका लक्षणहरू:

टाउको दुख्नु, थकाई लाग्नु, सास फेर्न साह्रो पर्नु, रिडटा चल्नु, वाकवाक लाग्नु।

तपाईंलाई कार्बन मोनोक्साइड विषाक्तता भएको ठान्नुहुन्छ भने:

तुरुन्तै घर बाहिर निस्केर ताजा हावा लिनुहोस्। चिकित्सा सेवा हासिल गर्नुहोस्।

कार्बन मोनोक्साइड डिटेक्टरहरू र धूवाँ डिटेक्टरहरू कहिलेकाहीँ एउटै यन्त्रमा हुन्छन्, अथवा ती बेगला-बेगलै उपकरण हुन सक्छन्। तपाईंको घरमा कुन उपकरणहरू छन् भन्ने कुरो राम्ररी थाहा गर्नुहोस्!



केही नराम्रो घटना भएको स्थितिमा

परिवारका सदस्यहरूलाई चोटपटक त लागेन भनी जाँच गर्नुहोस्:

- यदि कसैको रगत बग्दैछ भने घाउलाई दबाउनुहोस् र रगत बग्ग कम गर्नका लागि सम्भव भए शरीरको त्यो हिस्सालाई माथि उठाउनुहोस्।
- घाइते व्यक्तिलाई शान्त र सुरक्षित राख्नुहोस्।
- घाइते व्यक्तिलाई न्यानो राख्नुहोस्।
- सहायताका लागि 9-1-1 मा कल गर्नुहोस्।

आफ्नो घरको ध्यान राख्ने तरिका:

- समाचारका लागि रेडियो सुन्नुहोस् वा टेलिभिजन हेर्नुहोस् अथवा इन्टरनेट हेर्नुहोस्।
- सानोतिनो आगलागी भएको छ भने पोर्टेबल अग्नी-शमन यन्त्रले निभाउनुहोस्।
- विपदा हुनुअघि पानी, बिजुली, र ग्यास बन्द गर्ने तरिका सिक्नुहोस्।
 - विपदाको दौरान, पानीको सप्लाईमा फोहोर मिस्सिएर आउन सक्छ। तपाईंको घरमा आउने पानीको सप्लाईलाई अधिकृतहरूले पिउनका लागि सुरक्षित छ भन्ने घोषणा नगरुञ्जेल बन्द राख्नुहोस्।
 - यदि तपाईंले झिल्लाहरू देख्नुहुन्छ भने बिजुलीलाई मुख्य बिजुली प्यानल वा फ्युज बक्सबाट बन्द गर्नुहोस्।
 - ग्यास चुहावट भइरहेको छ भने विस्फोटन हुन सक्छ। ग्यास चुहावट हुँदैछ भने त्यसबाट सडको अण्डाको जस्तो दुर्गन्ध आउँछ। यदि तपाईंलाई ग्यासको गन्ध आउँछ वा तपाईंले हावा निस्केको वा सीटीको जस्तो आवाज सुन्नुहुन्छ भने झ्याल खोलेर बाहिर निस्कनुहोस्। छिमेकीको घरबाट ग्यास कम्पनीलाई बोलाउनुहोस्। यदि तपाईंले ग्यास बन्द गर्नुभएको छ भने ग्यास कम्पनीले मात्रै त्यसलाई फेरि खोलेको हुनु पर्दछ।



5

कसरी सुरु गर्ने

विपदाहरू आइलाग्नुभन्दा पहिले नै राम्ररी योजना बनाएर तपाईंले तयारी गर्न सक्नु हुन्छ। आफैलाई र आफ्नो परिवारलाई तयार गर्नु जरूरी हुन्छ जसबाट उनीहरूले जानुन् कि सहायता नआइपुग्दासम्म के गर्नु पर्ने हो र कहाँ जानु पर्ने हो। यसपछिका केही पृष्ठहरूमा तपाईंलाई कसरी तयारी गर्ने र सुरक्षित रहने भन्ने विषयमा सल्लाह दिइने छ।

तपाईं बसोबास गर्ने इलाकामा कस्ता विपदाहरू प्रायः आइलाग्छन् भन्ने बारेमा थाहा गर्नुहोस्। प्रत्येक विपदाका लागि कसरी तयारी गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी हासिल गर्नुहोस्। आफ्नो परिवारसँग विपदा आइलाग्नुभन्दा पहिले, दौरान, र पछि के गर्नु पर्छ भन्ने विषयमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको घर/भवनमा निकासी द्वारहरू र अग्नि-शमन उपकरणहरू कहाँ छन् भन्ने बारेमा सबैलाई थाहा होस् भनी पक्का गर्नुहोस्।

विपदा आइलागेपछि तपाईं र तपाईंको परिवार बिछोडिएको खण्डमा कुन ठाउँमा भेट्ने हो भन्ने विषयमा पहिले नै चर्चा गर्नुहोस्। भेट्ने स्थानको नाम यहाँ लेख्नुहोस्: _____

यदि तपाईं घरमा बस्न सक्नुहुन्न भने कुनै साथी, नातादार, अथवा प्रायोजकको बारेमा सोच्नुहोस् जहाँ तपाईं बस्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूको बारेमा जानकारी यहाँ लेख्नुहोस्:

नाम: _____ फोन: _____ ठेगाना: _____

केही विपदाहरू पछि संकटकालीन आश्रयहरू स्थापित गरिन सक्छन्। तपाईं आश्रयमा जानु पर्ने हो कि भन्ने विषयमा मीडिया वा तपाईंले चिन्ने व्यक्तिहरूसँग सोध्नुहोस्।

यदि विपदा अत्यन्तै ठूलो छ र थुप्रै मानिसहरू आहत भएका छन् भने संकटकालीन कार्यकर्ताहरूले तपाईंलाई तत्कालै मद्दत गर्न सक्षम नहोलान्। तपाईंले कम्तिमा पनि 4 दिन—वा विपदा कति ठूलो छ भन्ने कुराको आधारमा त्यसभन्दा पनि बढी समय सम्म, आफ्नो र आफ्नो परिवारको ध्यान आफै राख्नका लागि तयारी गरेको हुनु पर्दछ।

तयारी कसरी गर्ने:

घरमा नै बस्नका लागि संकटकालीन कीट बनाउनुहोस्

संकटकालीन स्थिति आइलागेको खण्डमा घरमा एकठाउँमा हुनु पर्ने कुराहरू:

- ☐ प्राथमिक उपचार बाक्स (जसमा पट्टीहरू, एन्टिबायोटिक अइन्टमेन्ट, कैंची, टूवीजरहरू, गज प्याड एवं रोलस, एन्टिसेप्टिक वाइप्स सामेल हुनु पर्दछ)



- ☐ ब्याट्री सञ्चालित वा ह्याण्ड क्रयाङ्क रेडियो (बिजुली बन्द भएको स्थितिमा)



- ☐ फ्ल्याश लाइट र ब्याट्रीहरू



- ☐ सहायता माग्नका लागि सीटी



- ☐ डक्ट टेप



- ☐ कागत र पेन्सिल/पेनहरू



- ☐ औषधीहरू



- ☐ मजबूत जुता र दस्तानाहरू



- ☐ अतिरिक्त डब्बाबन्द/सुख्खा खाना र क्यान ओपनर

- ☐ शिशुलाई चाहिने सामानहरू



- ☐ फोहोर फ्याँक्रे ब्याग एवं बच्चालाई सफ्फा राख्ने सामान/टिश्यु/पेपर तौलियाहरू



- ☐ पानी वा बिजुली बन्द गर्नका लागि चाहिने सन्यासो वा रेक्षी



- ☐ अतिरिक्त नगदी



कम्तिमा पनि 4 दिनका लागि पर्याप्त खाना र पानी राख्नुहोस्:

- एकजना व्यक्तिलाई प्रतिदिन एक ग्यालन पानी चाहिन्छ।
- हाम्रो परिवारमा ____ जना मान्छे छन् x 4 दिन = ____ ग्यालन पानी।

जरूरी कागतपत्रहरू

11

तपाईंका जरूरी कागतपत्रहरू कहाँ राखिएका छन् भन्ने कुरा जान्नुहोस्। तिनलाई एक ठाउँमा राख्नुले मद्दत पुग्न सक्छ।

यदि तपाईंले घर छाड्नु पर्ने स्थिति आइलाग्छ भने ती कागतपत्रहरूलाई साथमा लिएर निस्कन तयार बस्नुहोस्।

- ☐ जन्म प्रमाणपत्र/I-94 फाराम
- ☐ राहदानी/ड्राइभर लाइसेन्स/अन्य फोटोयुक्त परिचय-पत्र
- ☐ सामाजिक सुरक्षा कार्डहरू
- ☐ बीमा कार्डहरू
- ☐ ATM/क्रेडिट कार्ड र बैंकिङ्ग जानकारीहरूका प्रति
- ☐ सम्पत्ति किनबेचको कागज/धीतोका प्रति
- ☐ पछिल्लो ट्याक्स रिटर्न
- ☐ रोग-प्रतिरोधण रेकर्डहरू
- ☐ अन्य कागतपत्रहरू: (सूची बनाउनुहोस्) _____



महत्वपूर्ण नामहरू र फोन नम्बरहरू

- घरको फोन नम्बर, परिवारका सदस्यहरूका सेल फोनहरू: _____
- कार्यालय: _____
- फार्मसी: _____
- हेड स्टार्ट/शिशु स्याहार: _____
- स्कूल: _____
- घरपति/धीतो कम्पनी: _____
- घर/भाडा बीमा: _____
- कार बीमा: _____
- इलेक्ट्रिक कम्पनी: _____
- ग्यास कम्पनी: _____
- पानी कम्पनी: _____
- शहरको जानकारी: _____
- बस/यातायात जानकारी: _____
- धार्मिक सम्पर्क: _____
- नातादारहरू: _____
- साथीहरू: _____
- पुनर्वास एजेन्सी: _____
- केस वर्कर: _____



तयारी कसरी गर्ने:

जाने बेलाका लागि संकटकालीन कीट तयार गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो घर छाड्नु पर्ने स्थितिमा तयार राख्नु पर्ने कुराहरू:

- | | |
|---|---|
| ☐ औषधीहरू (प्रेस्क्रिप्शन र ओभर द-काउन्टर) | ☐ फेर्ने लुगाहरू |
| ☐ चिकित्सा उपकरणहरू | ☐ बरसाती |
| ☐ सेल फोन र चार्जरहरू | ☐ बच्चाहरूका खेलौना र गेमहरू |
| ☐ निजी सर-सफाईका जिनिसहरू (टुथब्रश, टुथपेस्ट, काँगियो) | ☐ सुविधा वस्तुहरू (चमेनाहरू, लुगाका खेलौना, किताब) |
| ☐ चश्मा, कन्ट्याक्ट लेन्सहरू, नक्कली दाँतहरू | ☐ नगदी र चेकबुक |
| ☐ आरामदायक हिँड्ने जुताहरू | ☐ जरूरी कागदपत्रहरू |
| | ☐ साँचोहरू |

शिशुहरू र साना बच्चाहरूका लागि विशेष वस्तुहरू:

- | | |
|---|--|
| ☐ बोतलहरू | ☐ शिशुको लागि ज्वरोका औषधीहरू/सिरिज |
| ☐ डाइपरहरू | ☐ थर्मोमीटर |
| ☐ शिशु फार्मूला, शिशु आहार, र रालदानीहरू | ☐ प्यासीफायर |
| ☐ शिशु वाइप्स | ☐ शिशु कम्बलहरू |
| ☐ फोहोर फ्याँक्रे ब्यागहरू | ☐ ह्याण्ड स्यानिटाइजर |
| ☐ डाइपर न्याश क्रीम | |



परिवारका प्रत्येक सदस्यको चिकित्सा जानकारी

आफ्नो परिवारको हरेक सदस्यको चिकित्सा जानकारी भर्नुहोस् जसबाट यो जानकारी एक ठाउँमा राख्न सकियोस्। संकटकालीन स्थितिमा, तपाईं वा तपाईंको परिवारलाई चिकित्सा सहायता चाहिन्छ भने तपाईंले आफ्ना स्वास्थ्य सेवा प्रदातालाई सम्पर्क गर्नमा यो जानकारीको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ, वा यसलाई संकटकालीन अथवा स्वास्थ्य सेवा कर्मिहरूलाई देखाउन सक्नुहुन्छ।

- नाम: _____
- डाक्टर/क्लीनिक: _____
- फोन: _____
- बीमाको प्रकार एवं नम्बर: _____

- एलर्जीहरू: _____
- स्वास्थ्य अवस्था: _____
- हाल चलिरहेका औषधीहरू: _____

- नाम: _____
- डाक्टर/क्लीनिक: _____
- फोन: _____
- बीमाको प्रकार एवं नम्बर: _____

- एलर्जीहरू: _____
- स्वास्थ्य अवस्था: _____
- हाल चलिरहेका औषधीहरू: _____

- नाम: _____
- डाक्टर/क्लीनिक: _____
- फोन: _____
- बीमाको प्रकार एवं नम्बर: _____

- एलर्जीहरू: _____
- स्वास्थ्य अवस्था: _____
- हाल चलिरहेका औषधीहरू: _____

8

परिवारका प्रत्येक सदस्यको चिकित्सा जानकारी

- नाम: _____
- डाक्टर/क्लीनिक: _____
- फोन: _____
- बीमाको प्रकार एवं नम्बर: _____

- एलर्जीहरू: _____
- स्वास्थ्य अवस्था: _____
- हाल चलिरहेका औषधीहरू: _____

9

- नाम: _____
- डाक्टर/क्लीनिक: _____
- फोन: _____
- बीमाको प्रकार एवं नम्बर: _____

- एलर्जीहरू: _____
- स्वास्थ्य अवस्था: _____
- हाल चलिरहेका औषधीहरू: _____

- नाम: _____
- डाक्टर/क्लीनिक: _____
- फोन: _____
- बीमाको प्रकार एवं नम्बर: _____

- एलर्जीहरू: _____
- स्वास्थ्य अवस्था: _____
- हाल चलिरहेका औषधीहरू: _____