

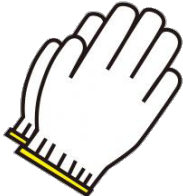
कृपया आपतकालीन किटको सामग्रीहरूको बारेमा थप जान्नुहोस्

कृपया तलको तस्विरमा देखाइएका वस्तुहरूलाई लिएर दौडिनुहोस्।
यसलाई तपाईंले तुरुन्तै फेला पार्न सकिने स्थानमा राख्नुहोस्।

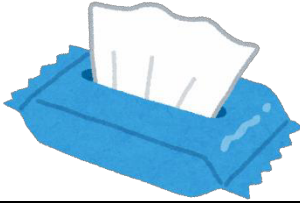
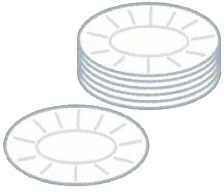
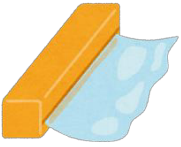
आवश्यक वस्तुहरू

पानी (3 दिनको लागि)  कृपया एउटा व्यक्तिको लागि दिनको 3 लिटर तयार पार्नुहोस्	खानेकुरा (3 दिनको लागि) 
स्मार्टफोन 	पैसा 
पासपोर्टकोको प्रतिलिपि 	निवास कार्डको प्रतिलिपि 
औषधिहरू (दीर्घकालीन रोगहरूको औषधिहरू सहित) 	

तपाईंको शरीरको सुरक्षा गर्ने सामग्री र तपाईंलाई भाग्न आवश्यक हुने वस्तुहरू

हेल्मेट र टोपीहरू 	मास्क 
पञ्जाहरू 	फल्याशलाइट 

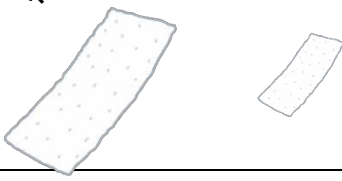
तपाईंलाई खाना खाँदा आवश्यक हुने सामग्रीहरू

भिजेको टिस्सु 	कागजको प्लेटहरू 
कागजको कपहरू 	खानेकुरा छोप्ने र्याप (यसलाई प्लेटमा प्रयोग गर्नुहोस्) 

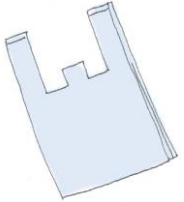
तपाईंलाई चोटपटक लाग्दा आवश्यक हुने सामग्रीहरू

कीटाणुनाशक 	ब्यान्डेजज / त्रिकोण / गज 
ब्यान्ड-एडहरू 	

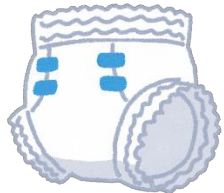
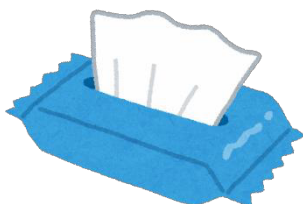
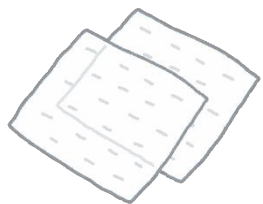
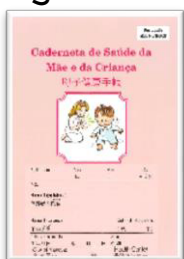
कपडाहरू

कपडाहरू, अन्डरवेयर 	टावेल (ठूलो र सानो) 
रेन गियर (रेल क्लोक) 	

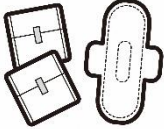
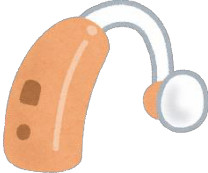
हुनुपर्ने उपयोगी वस्तुहरू

मोबाइलको ब्याट्री	पोर्टेबल टोइलेट, 	टोइलेट पेपर 
फोहोर झोला 		

त्यहाँ बच्चा हुँदा

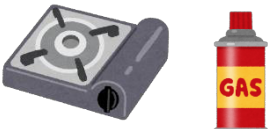
पाउडर दूध र बच्चाको बोटल 	बच्चाको खाना
पेपर डाइपरहरू 	टावेल वाइप 
बच्चाका कपडाहरू 	गज 
मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य हातेपुस्तिका (आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य रेकर्ड गर्ने नोटबुक) 	

अन्य

चश्माहरू		कन्ट्याक्ट लेन्स र क्लिनिङ सोलुशन	
स्यानिटरी वस्तुहरू		श्रवण यन्त्र	
कृत्रिम दाँत			

भूकम्प पछि आफ्नो घरमा बस्नको लागि

तपाईं भूकम्प वा सुनामी पछि आफ्नो घरमा फर्कन सक्नुहुन्छ भने, त्यसपछि कृपया त्यसो गर्नुहोस्। यद्यपि, तपाईंले पानी, बिजुली र ग्यास जस्ता आपूर्तिहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न।

तपाईं पसलबाट खरिद गर्न नसके तापनि एक हप्ताको लागि निर्वाह गर्न सक्षम हुनुहुनेछ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्। अग्रिम रूपमा खानेकुरा, पेय पदार्थ र आवश्यक वस्तुहरू खरिद गर्नुहोस्।	
क्यासेट कुकर / ग्यास सिलिन्डर	

* माथिका तस्विरहरूमा भएका धेरैजसो वस्तुहरूलाई गृह केन्द्रहरूमा खरिद गर्न सकिन्छ।