

आग लगने के बाद

आगे क्या होता है?

मकान मालिकों हेतु रिकवरी के लिए गाइड



bramptonfire.com

HINDI

विषय-सूची

आइए शुरूआत करने में आपकी मदद करें

| | |
|---|--------------------|
| ब्रेम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज द्वारा संदेश | 1 |
| आग संबंधी हादसे बारे जरूरी जानकारी | 2 |
| कदम एक - रिकवरी के लिए पहले कदम – पहले 24 घंटे | 3, 4 |
| कदम दो - बीमा - कहां से शुरूआत की जाए? | 5, 7 |
| कदम तीन - कहीं और सेटल होना | 8 |
| कदम चार - वापस घर लौटना - आगे क्या करना है? | 9, 10 |
| कदम पांच - भोजन और दवाई (यदि संदेह हो, तो इसे फेंक दें) | 11 |
| कदम छह - आपके घर को साफ करने के लिए सुझाव | 12, 13, 14 |
| कदम सात - संकट से निपटना - गंभीर हादसा तनाव | 15 |
| कहां से मदद ली जाए? - संसाधन और संपर्क नंबर | 16, 17 |
| बहुमूल्य दस्तावेजों को रिप्लेस कैसे किया जाए - कहां से शुरूआत की जाए? | 18, 19 |
| अकसर पूछे जाने वाले सवाल | 19 |
| नोटस - बहुमूल्य जानकारी का रिकॉर्ड रखें | 20, 21, 22, 23, 24 |
| हमसे जुड़ें | 25 |

ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज द्वारा संदेश

किसी की ज़िंदगी में आग का हादसा, सबसे अधिक तबाह करने वाली घटनाओं में से एक होता है; आग का छोटा या बड़ा हादसा गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। आपके घर का स्ट्रक्चर और कई चीजें, आग की लपटें, गर्मी, धुएं और पानी से बुरी तरह खराब हो सकती हैं। आग से हुए नुकसान, आपकी जेब पर होने वाले असर से कहीं बढ़कर होते हैं। भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक नुकसान का असर आपके अगले कदमों पर भी पड़ता है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि कहां से शुरू किया जाए और कौन मदद कर सकता है। आग बुझाने वाले कर्मियों के जाने के बाद, पहले 24 घंटों में, आपके अगले कदम क्या हैं?

यह पुस्तिका आपको जरूरी जानकारी प्रदान करने के लिए तैयार की गई है, यह आपको भोजन, शेल्टर, दस्तावेजों को रिकवर करने और बीमा प्रक्रियाओं में सहायता प्राप्त करने के लिए, जरूरी संसाधनों तक पहुंचने में मदद करेगी।

आग ठंडी होने के बाद, आपको जल्दी होगी कि आप अपने घर के अंदर जाकर देखें कि क्या बचा है या बचाया जा सकता है, लेकिन तब तक नुकसान वाली जगह के अंदर न जाएं, जब तक कि आपको ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज रिलीज फार्म (Brampton Fire and Emergency Services Release Form) न दे दिया जाए। स्ट्रक्चर तौर पर और/अथवा पर्यावरण की दृष्टि से (कार्सिनोजेन्स में सांस लेना), यह सुरक्षित नहीं होता है कि आग के बाद उस जगह में रहने वाले वहां दाखिल हों। आपकी सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए जोखिम को समझना महत्वपूर्ण है। पीछे बची कालिख और गंदे पानी में ऐसी चीजें हो सकती हैं, जो आपको बीमार कर सकती हैं। ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज (Brampton Fire and Emergency Services) से अनुमति मिलने पर, अपने घर में बहुत सावधानी से दाखिल हों। जिन चीजों को आग जला नहीं पाई, अब वे धुएं और पानी से तबाह हो चुकी होती हैं और शायद उन्हें बचाया नहीं जा सकता या वे प्रयोग के लिए सुरक्षित नहीं होती हैं। जो भी आप बचाना या दुबारा प्रयोग करना चाहते हैं, उसे सावधानी से साफ करने की जरूरत होगी; ऐसी सफाई के लिए समय लगाना और धैर्य रखना होगा।

फायर डिपार्टमेंट, साइट से जाने से पहले, सुनिश्चित करेगा कि यूटिलिटीज (पानी, बिजली और नैचुरल गैस) प्रयोग के लिए सुरक्षित हैं या डिसकनेक्ट हैं। खुद यूटिलिटीज चालू करने का प्रयास न करें, अपने यूटिलिटी प्रोवाइडर से संपर्क करें।

आप अकेले नहीं हैं। आग के हादसे से रिकवर होने में समय लगेगा और यह बेहद परेशानी भरा हो सकता है, लेकिन इस सफर में आपकी मदद के लिए संसाधन उपलब्ध हैं। सफाई या मुरम्मत शुरू करने से पहले, ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज, लोकल बिल्डिंग अधिकारियों, अपने बीमा एजेंट या बहाली विशेषज्ञों से सलाह लें।

ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज को उम्मीद है कि यह पुस्तिका आपको सामान्य जिंदगी में लौटने में सहायता करेगी।

You are
Not Alone.

जरूरी जानकारी

आग लगने की तारीख: _____

आग लगने का समय: _____

घर में आग लगने का स्थान: _____

ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज: 905.874.2700 _____

ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज फायर इंसीडेंट रिपोर्ट नंबर / ओक्युरेंस नंबर: _____

ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज फायर इन्वेस्टीगेटर का नाम और फोन नंबर: _____

ओन्टैरियो फायर मार्शल (Ontario Fire Marshal) का नाम और फोन नंबर: _____

कारों के लिए वाहन आइडेंटिफिकेशन नंबर: _____

तबाह हुए ट्रक और मोटरसाइकिल: _____

IMPORTANT

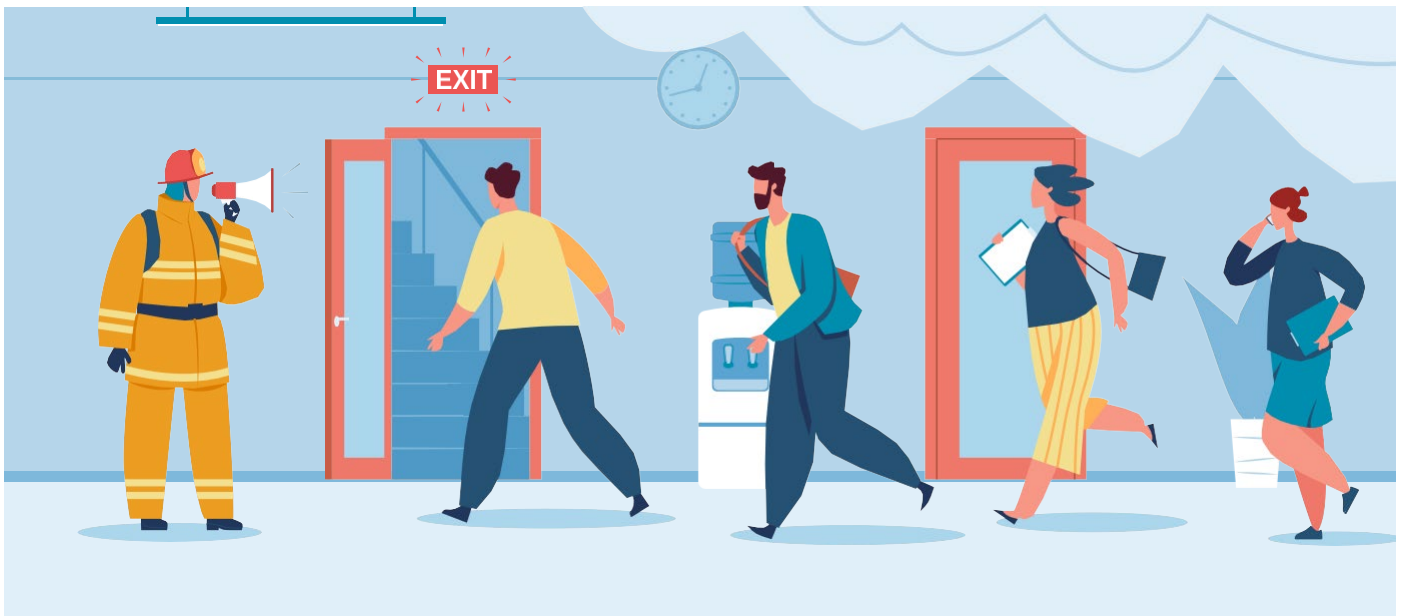


आपके घर से जाने का फैसला, आपका खुद का या ब्रैम्पटन फायर के अफसर का हो सकता है, जो यह निर्धारित करेगा कि घर असुरक्षित तो नहीं है। यदि आग लगने के कारण आप वहां से जाने के लिए मजबूर हैं और ऐसा करना सुरक्षित है, तो ब्रैम्पटन फायर का अफसर, उस जगह पर होने के समय, उन जरूरी वस्तुओं को ढूँढने के प्रयास के लिए आपके साथ मिलकर काम करेगा, जो आपको साथ ले जानी चाहिए, जैसे:

- " पासपोर्ट, जन्म सर्टिफिकेट आदि सहित पहचान संबंधी और महत्वपूर्ण कानूनी दस्तावेज। कृपया ध्यान दें कि कुछ वस्तुओं को बचाया नहीं जा सकता या आग लगने के बाद उनका प्रयोग सुरक्षित नहीं होता।
- " इंसुलिन, ब्लड प्रेशर या दिल संबंधी दवाई सहित जरूरी दवाईयां आपको साथ ले जानी चाहिए, ताकि आप उन्हें रिफिल करवा पाएं और फिर पुरानी दवाई का निपटारा कर दें।
- " बहुमूल्य वस्तुएं, जैसे बीमा पॉलिसीज, आभूषण, चश्मे, कानों की सुनने वाली मशीन, चलने में सहायक डिवाइसें, पैसे, सेल फोन, क्रेडिट कार्ड, चेक बुक, बैंक बुक्स या अन्य निजी सहायक वस्तुएं
- " इस समय, अपनी तिजोरी खोलने का प्रयास न करें। आग में आई तिजोरी कई घंटों तक बेहद गर्म रह सकती है। यदि तिजोरी ठंडी होने से पहले दरवाजा खोला जाता है, तो दाखिल होने वाली हवा के, अंदर के उच्च तापमान के साथ मिलने से, सामान में अचानक आग लग सकती है।

यदि आप किराए या लीज पर हैं, तो आग लगने के बारे में सूचित करने के लिए तुरंत अपने मकान मालिक, बिल्डिंग मैनेजर या बिल्डिंग के मालिक को संपर्क करें।

यदि आपको एमरजेंसी शेल्टर, भोजन या कपड़ों संबंधी मदद की जरूरत है, तो ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज के मेम्बर को सूचित करें, क्योंकि आप तुरंत सहायता के लिए पात्र हो सकते हैं। ऐसे कई संगठन भी उपलब्ध हैं, जिनसे हम आपको सहायता के लिए जोड़ सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए पेज 16, कहां से मदद ली जाए पर जाएं।



एमरजेंसी शेल्टर संपर्क तक पहुंच के लिए

(3-1-1) उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए एक गैर-एमरजेंसी फोन नंबर है।

905.450.1996

पील सेंट्रल इनटेक हेल्पलाइन (Peel Central Intake Helpline) (24 घंटे, सप्ताह में सात दिन)

905.451.6108

साल्वेशन आर्मी – बच्चे और महिलाएं (Salvation Army – Women with Children)

- यदि आपने बीमा करवाया हुआ है तो पेज 5, बीमा पर जाएं
- यदि आपने बीमा नहीं करवाया हुआ है या यदि आपकी बीमा कवरेज, आपके सारे नुकसानों को कवर नहीं करती है, तो भोजन और कपड़ों संबंधी सहायता के लिए, कम्युनिटी सेवाओं और प्राइवेट सहायता संगठन उपलब्ध हैं। पेज 16, कहां से मदद ली जाए पर जाएं
- **प्रॉपर्टी को सुरक्षित रखना।** आमतौर पर, यदि आपने बीमा करवाया हुआ है, तो आपकी बीमा कंपनी एक कॉन्ट्रैक्टर असाइन करेगी, जो निम्नलिखित काम संभाल सकता है। हालांकि, यदि कोई कॉन्ट्रैक्टर असाइन नहीं किया गया है और आप किराएदार हैं, तो मकान मालिक या प्रॉपर्टी मैनेजर को प्रॉपर्टी को सुरक्षित रखने के लिए कहें। यदि आप मालिक हैं, तो अपने घर की जिम्मेदारी आपकी है और आपके लिए यह करना जरूरी है:
 - " छत या बाहरी दीवारों पर किसी भी सुराखों को भरें
 - " वाटरलाइनों को खाली करें, जो लंबे समय तक गर्म नहीं रहेंगी (इसमें भी कॉन्ट्रैक्टर आपकी सहायता कर सकते हैं)
 - " टूटी खिड़कियों और दरवाजों पर प्लाई या अन्य सामग्री लगाएं
 - " आपकी बीमा कंपनी आपको कॉन्ट्रैक्टर प्रदान कर सकती है या आप Google (गूगल) पर [आग और पानी से हुए नुकसान के लिए रीस्टोरेशन कंपनियां \(Fire and Water Damage Restoration Companies\)](#) खोज सकते हैं।
- **यदि आप सफाई के लिए रीस्टोरेशन कंपनी से काम लेते हैं, वो यह कर सकते हैं:**
 - " आपके घर को और अधिक नुकसान से सुरक्षित करना
 - " स्ट्रक्चर संबंधी नुकसान का अंदाजा लगाना
 - " स्ट्रक्चर संबंधी नुकसान की मुरम्मत करना
 - " निजी प्रॉपर्टी की वस्तुओं की मुरम्मत या नवीनीकरण पर होने वाले खर्च का अंदाजा लगाना
 - " घरेलू वस्तुओं को पैक, ट्रांसपोर्ट और स्टोर करना
 - " सफाई या मुरम्मत वाले सबकॉन्ट्रैक्टरों को काम पर रखना



यदि आपने बीमा करवाया हुआ है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आग लगने के बाद जितनी जल्दी हो सके, अपने एजेंट/ब्रोकर या बीमा ऑफिस से संपर्क करें; कई बीमा कंपनियां 24-घंटे एमरजेंसी दावे लाइन प्रदान करती हैं।

शुरूआती कॉल के दौरान निम्नलिखित जानकारी रिकॉर्ड करें।

संपर्क की तारीख: _____

बीमा कंपनी / ब्रोकर: _____

पॉलिसी नं.: _____

एजेंट का नाम: _____

ऑफिस का फोन: _____

सेल फोन: _____

ईमेल: _____

आग से रिकवर होने में आपका बीमा ही, एकमात्र सबसे महत्वपूर्ण चीज होगी। याद रखें कि आपकी बीमा पॉलिसी, आपके और बीमा करने वाले के बीच एक कॉन्ट्रैक्ट है। बीमा कंपनियां, आपके लिए कुछ चीजें करने का वादा करती हैं। इसके बदले में आपकी कुछ जिम्मेदारियां होती हैं। आग से नुकसान के बाद आपकी इयूटीज में शामिल हैं:

" बीमा कंपनी या बीमा करने वाले के एजेंट को तुरंत नुकसान के बारे में सूचित करें और उसके बाद नुकसान की स्टेटमेंट दें। नुकसान की औपचारिक स्टेटमेंट, दी गई समय सीमा (आमतौर पर 30-60 दिन) के अंदर जमा करनी आवश्यक है। अपनी बीमा कंपनी से उनकी समय सीमा के बारे में जरूर पूछें।

नुकसान की स्टेटमेंट में आमतौर पर यह शामिल होता है:

- नुकसान का समय और कारण।
- उनके नाम और पते, जिनका प्रॉपर्टी में अधिकार है, जिसमें शामिल हो सकते हैं, मॉर्गजेस, कानूनी अधिकार होल्डर, अलग हुए या तलाकशुदा जीवनसाथी
- बिल्डिंग प्लान और मूल घर की विशेषताओं और मुरम्मत के लिए विस्तृत अनुमान
- खराब हुए सामान की सूची
- जीवनयापन के अतिरिक्त खर्चों और प्रयोग योग्य न रहने वाली वस्तुओं की रसीदें

" प्रॉपर्टी को सुरक्षित रखना, जैसे पेज 4 पर प्रॉपर्टी को सुरक्षित रखना भाग में सार दिया गया है

बीमा दावा फाइल करने में समय लग सकता है। मदद के लिए नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- " दो नोटबुक्स शुरू करें: एक फोन कॉल्स, नोटस और आग से संबंधित हर चीज को ट्रैक करने के लिए, दूसरी, खर्चों को ट्रैक करने के लिए
- " दोनों नोटबुक्स के लिए, सभी इंटीजी की तारीखें और समय शामिल करना याद रखें
- " कभी भी मूल दस्तावेज न दें; यदि आपकी बीमा कंपनी कोई इनवॉयस या बिड देखना चाहती है, तो एक प्रति बनाएं



बीमा-संबंधित प्रत्येक बातचीत के दस्तावेज बनाएं, जो आपके साथ आपकी नोटबुक में हों और निम्नलिखित चीजें शामिल करें:

"फोन कॉल/मीटिंग की तारीख और समय "उस व्यक्ति का पूरा नाम,

जिससे आपकी बात हुई है "चर्चा की गई वस्तुएं और काम

"चर्चा की गई वस्तुएं और काम

"उठाए जाने वाले अगले कदम, पूरा करने की अंतिम तारीख और कौन जिम्मेदार है

"यदि आप क्रेडिट कार्ड का प्रयोग कर रहे हैं, तो हादसे के बाद के खर्चों के लिए एक कार्ड नियत करें, बैंकअप के लिए अपनी मासिक क्रेडिट-कार्ड स्टेटमेंट के साथ सभी रसीदें रखें

यदि आपके पास अपनी बीमा पॉलिसी नहीं है, तो निम्नलिखित कदम उठाएं:

" अपने एजेंट को कहें कि वह आपको जल्दी से जल्दी एक कॉपी भेजे, ईमेल करे या लाकर दे

" इस बारे में अपनी पॉलिसी के विवरण देखें कि क्या कवर किया गया है और क्या कवर नहीं किया गया है। कार्रवाईयां करने या दावा चेक स्वीकार करने से पहले, हमेशा अपने एजेंट को पूछें। यदि आप बीमा कंपनी से पैसे प्राप्त कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप समझते हैं कि यह कहां से आ रहा है और यह अन्य सेटलमेंट्स को कैसे प्रभावित करता है, जिनकी आपको उम्मीद है और आप स्वीकार करते हैं। पैसे को बीमा अकाउंट के तौर पर सोचें और हर बार, जब आप एजेंसी से पैसा प्राप्त करें, आप अपना अकाउंट खाली कर रहे हैं इस बारे में अपनी पॉलिसी के विवरण देखें कि क्या कवर किया गया है और क्या कवर नहीं किया गया है। कार्रवाईयां करने या दावा चेक स्वीकार करने से पहले, हमेशा अपने एजेंट को पूछें। यदि आप बीमा कंपनी से पैसे प्राप्त कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप समझते हैं कि यह कहां से आ रहा है और यह अन्य सेटलमेंट्स को कैसे प्रभावित करता है, जिनकी आपको उम्मीद है और आप स्वीकार करते हैं। पैसे को बीमा अकाउंट के तौर पर सोचें और हर बार, जब आप एजेंसी से पैसा प्राप्त करें, आप अपना अकाउंट खाली कर रहे हैं

" सुनिश्चित करें कि आप कवरेज के प्रकार को समझते हैं, जो आपके पास है, कौन-से "अकाउंट" से वे आपके बीमे का पैसा ले रहे हैं और यह आपकी रीबिल्डिंग/बहाली प्रक्रिया को कैसे प्रभावित कर सकता है

" यदि बीमा कंपनी आपको भुगतान की पेशकश करती है, तो पूछें कि यह आंशिक है या फाइनल भुगतान है। फाइनल भुगतान, उनका फाइनल ऑफर होता है और आप अतिरिक्त फंडस प्राप्त करने योग्य नहीं हो सकते

आपकी बीमा कंपनी या एजेंट से पूछने के लिए महत्वपूर्ण सवाल:

" बीमा कंपनी से कोई व्यक्ति नुकसान का मूल्यांकन करने के लिए कब आएगा?

यह तुरंत होना चाहिए

" क्या बीमा एजेंसी से किसी व्यक्ति को मेरे घर और वाहनों के शुरुआती विस्तृत विवरण के दौरान मुझे साथ रखने की जरूरत होगी?

" विस्तृत विवरण के वर्णन के लिए बीमा कंपनी से कौन आ रहा है?

" मैं आगे कैसे बढ़ूँ और मेरे दावे की हिमायत के लिए कौन-से फार्मों या दस्तावेजों की जरूरत होगी?

" जीवनयापन के खर्चों/तुरंत रिप्लेसमेंट करने योग्य वस्तुओं की सूची जमा करने की अंतिम तारीख क्या है?

" मेरी पॉलिसी के अंतर्गत क्या शामिल है: जीवनयापन के अस्थायी खर्च, रिप्लेसमेंट या जरूरी निजी वस्तुओं और किराए के वाहन की लागतें, यदि जरूरी हो?

" यदि मुझे दरवाजों, खिड़कियों और संपर्क में आए अन्य क्षेत्रों को कवर करना पड़े या पंप से पानी निकालना पड़े तो मुझे क्या करना चाहिए? हो सकता है कि आपके एजेंट/कंपनी को रिस्टोरेशन कंपनियों के बारे में पता हो, जो आग, धुएँ और पानी के नुकसान संबंधी विशेषज्ञ हों, साथ ही उन्हें पता हो कि बिल्डिंग को सुरक्षित कैसे करना है और इसके सामान को कैसे हटाना या रिस्टोर करना है।

" क्या फायर रिस्टोरेशन विशेषज्ञ का खर्च मेरी पॉलिसी में कवर किया गया है?

" क्या ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज के द्वारा कोई जानकारी आवश्यक है? यदि हाँ, तो किस प्रकार की जानकारी?

" क्या फायर रिपोर्ट आवश्यक है?

फायर रिपोर्ट एक पब्लिक दस्तावेज होता है, जो आग के हादसे के आम विवरण प्रदान करता है, जैसे: तारीख, समय, स्थान, आग का प्रकार और किसने प्रतिक्रिया की। फायर रिपोर्ट, प्रॉपर्टी के मालिक या किराए पर रहने वाले निवासी के लिए, fire.prevention@brampton.ca पर ईमेल निवेदन भेजकर उपलब्ध होती है।

आपको निम्नलिखित जानकारी प्रदान करने की जरूरत होगी:

- हादसे की तारीख
- हादसे वाले स्थान का पता
- हादसा होने का अनुमानित समय
- ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज ओक्युरेंस नंबर (Occurrence Number)
- निवेदन करने वाले की पहचान का फोटोग्राफ

दस्तावेज संबंधी नुकसानों के लिए कौन-सी जानकारी आवश्यक है? सभी वस्तुओं के लिए, सुनिश्चित करें कि आपने कम से कम इन्हें शामिल किया है:

" मेक, मॉडल नंबर, सीरियल नंबर

" खरीदने की तारीख

" खरीद लागत

" नुकसान का वर्णन

" घर में स्थान

" स्ट्रक्चर और पोजेशन्स दोनों के लिए, आपका औपचारिक दावा जमा करने की अंतिम तारीख

" वह तारीख, जब आप सुरक्षा और बीमा उद्देश्यों के लिए अपनी कार को कहीं और रख सकते हैं

" क्या आपकी कार को हुआ नुकसान बीमा द्वारा कवर किया गया है?



हाउसिंग

यदि आप आग से होने वाले नुकसान के कारण अपने घर में नहीं रह सकते हैं और आप परिवार या दोस्तों के साथ नहीं रह सकते हैं, तो एक अस्थायी घर की आवश्यकता होगी। आपसी सहयोग और हादसे के तनाव/सदमे को भुलाने के लिए खुलकर बातचीत करने के लिए, सभी पारिवारिक सदस्यों को इकट्ठे रखना बेहतर हो सकता है। कई ऐसे संगठन भी उपलब्ध हैं, जिनसे आप घर संबंधी सहायता के लिए जुड़ सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 16 पर सहायता कहां प्राप्त करें देखें।

आपके अस्थायी पुनर्वास के बारे में दूसरों को सूचित करना

कैसे सूचित किया जाना चाहिए?

चाहे आप थोड़े समय के लिए अपने घर से दूर हों, तब भी आप पते में अस्थायी बदलाव के बारे में बताने के लिए निम्नलिखित लोगों को सूचित करने के बारे में सोच सकते हैं

- " आपका बीमा एजेंट या समायोजक
- " परिवार और दोस्त
- " इम्प्लॉयर
- " मॉर्गेंज कंपनी
- " क्रेडिट कार्ड कंपनी/कंपनियां " कैंनेडा पोस्ट (Canada Post) (मेल रेडिरेक्शन के लिए) " पड़ोसी (उनमें से कम से कम एक को)
- " बैंक (घर में रह गए चेकों/क्रेडिट कार्ड/डेबिट कार्ड की रिपोर्ट)
- " स्कूल
- " डिलीवरी सेवाएं (जैसे: सब्सक्रिप्शन्: अखबार, पत्रिकाएं)
- " यूटिलिटी प्रदाता (हाईड्रो, गैस, टेलीफोन/सेल फोन प्रदाता, इंटरनेट, केबल)



पेट्स

पेट्स परेशान होकर असामान्य तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं, जैसे पेशाब स्प्रे करना, फर्शों पर मल करना या खुरचना/काटना। चूंकि पेट्स को शांत रखने में उनकी मदद के लिए, नियमित देखभाल और ध्यान की जरूरत होगी, इसलिए अपने घर की सफाई करते समय, पेट्स को किसी पारिवारिक सदस्य, दोस्त, जानवरों के डॉक्टर या बॉर्डिंग फैसिलिटीज के पास छोड़ने का प्रयास करें। जानवर स्वाभाविक रूप से जिज्ञासु होते हैं और घायल हो सकते हैं यदि उन्हें क्षतिग्रस्त घर में वापस लाया जाता है।

- " पेट्स को आराम देने के लिए खिलौने, कंबल या पसंदीदा मनुष्य के कपड़ों का प्रयोग करें
- " सुनिश्चित करें कि पेट्स को उनका नियमित भोजन खिलाया जाता है और पर्याप्त पानी पिलाया जाता है
- " नियमित रूप से अपने पेट्स से मिलने जाएं, शांतिपूर्वक बातचीत करें और उनके साथ खेलने के लिए उन्हें कुछ देर बाहर ले जाएं। ऐसा करना, आपकी रिकवरी में भी मदद कर सकता है

यदि पेट्स, आग के दौरान गुम हो जाए या बचकर निकल जाए, तो अपने पड़ोस में घूम-घूमकर अपने पेट्स का नाम पुकारते हुए, उन्हें ढूँढने का प्रयास करें क्योंकि हो सकता है कि वे जख्मी हो और/अथवा किसी साथ लगती प्रॉपर्टी में छुपे हुए हों। आप अपने लोकल एनिमल शेल्टर या जानवरों के डॉक्टर को फोन करने का भी प्रयास कर सकते हैं, अपनी कम्युनिटी के अखबार में विज्ञापन देने और अपने पड़ोसियों को या अपने सोशल मीडिया ग्रुप्स को फ्लायर बांटने का प्रयास भी कर सकते हैं। यदि आप कहीं और चले गए हैं और अपने पेट्स के लिए आपको शेल्टर की जरूरत है, तो आपके लिए निम्नलिखित संसाधन उपलब्ध हैं।

सिटी ऑफ ब्रैम्पटन का एनिमल सर्विसिज (Animal Services), आपके पेट्स के लिए अस्थायी प्रोटेक्टिव कस्टडी भी प्रदान कर सकता है।

3-1-1

एक गैर-एमरजेंसी फोन नंबर, जिस पर सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए कई शहरों में संपर्क किया जा सकता है।

905.458.5800 एक्सटेंशन 63177

सिटी ऑफ ब्रैम्पटन – एनिमल सर्विसिज

www.brampton.ca/EN/Animal-Services



अपने घर में दुबारा दाखिल होने से पहले, आपके लिए आवश्यक है कि ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज और/अथवा ओनटैरियो फायर मार्शल के ऑफिस (यदि अभी भी घटना वाली जगह पर है) से अनुमति लें। यदि बिल्डिंग असुरक्षित है, तो ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज और/अथवा ओनटैरियो फायर मार्शल के ऑफिस के द्वारा, दाखिल न होने के लिए कहा जाएगा। यदि आग संबंधी जांच-पड़ताल जारी है, तो आपके लिए आवश्यक है कि ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज और/अथवा ओनटैरियो फायर मार्शल के ऑफिस इन्वेस्टीगेटर से अनुमति लें।

ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज – फायर प्रीवेंशन डिवीजन

सोमवार से शुक्रवार (सुबह 8:00 बजे से शाम 4:00 बजे तक) – 905.874.2740

ओनटैरियो फायर मार्शल का ऑफिस

सोमवार से शुक्रवार (सुबह 8:30 बजे से शाम 5:00 बजे तक) – 1.800.565.1842 कार्य

समय के बाद: 1.800.461.2281

कृपया ध्यान दें कि नीचे प्रदान की गई जानकारी, बेहतर पद्धतियों की गाइड है और यह गारंटी नहीं देगी कि वस्तु/वस्तुओं का नुकसान नहीं होगा। इस मामले में सहायता के लिए प्रोफेशनल को संपर्क करना हमेशा सही रहता है।

यदि आपको अपने घर में दाखिल होने की अनुमति मिल गई है - घर में दाखिल होने से पहले, अपनी प्रॉपर्टी के बाहर घूमकर देखें कि कोई समस्याएं या खतरे तो नहीं हैं। यदि आप बिजली की खुली तारें देखें, तो उनसे दूर रहें। यदि नैचुरल गैस की दुर्गंध आ रही हो (गले सड़े अंडों की दुर्गंध की तरह), तो तुरंत गैस कंपनी को फोन करें और घर में दाखिल न हों।

यदि ऐसा करना सुरक्षित है और आप घर में दाखिल होते हैं:

" आपको अपनी सहायता के लिए इन चीजों की जरूरत हो सकती है:

फ्लैशलाइट (दिन के दौरान भी), डस्ट मास्क, हार्ड टोपी और दस्ताने, सख्त तले वाले जूते, कैमरा, वीडियो रिकॉर्डर, क्रोबार (बोझ उठाने वाली डंडी), हथौड़ा, धातुकार आरी, कूड़े के लिए थैले, फर्स्ट ऐड किट

" सुनिश्चित करें कि खिड़कियां खुली हैं, ताकि सफाई से पहले आपके पास हवा का पूरा संचार हो

" आपको सफाई करने और अपनी वस्तुएं स्टोर करने के लिए अतिरिक्त जगह की जरूरत हो सकती है

" खराब रेंगड़ और कपड़ों को धातु के कंटेनर में रखें, उसका ढक्कन कसकर बंद कर दें



चेतावनी: मिश्रणों को बच्चों और पेट्स से दूर रखें

" कभी भी सफाई वाले घोलों को न मिलाएं

" कभी भी अमोनिया को ब्लीच के साथ न मिलाएं

" कभी भी सफाई के लिए गैसोलाइन का प्रयोग न करें

" गीले/सूखे वैक्यूम से सभी सतहों को वैक्यूम करें

- " अपने घर में दिन की रोशनी के दौरान दुबारा दाखिल हों, ताकि आपको सबकुछ अच्छी तरह से दिखाई दे। हो सकता है कि आर्टिफिशियल लाइट पावर बंद होने के कारण उपलब्ध न हो। अपने घर को सावधानी से चारों तरफ देखें और खतरों को देखते समय सावधानी बरतें। यदि आपको नैचुरल गैस की दुर्गंध या आवाज आए (यह एक हिंसिंग/ब्लोइंग मारने जैसी आवाज निकाल सकती है), तो तुरंत बिल्डिंग में से निकल जाएं और 9-1-1 पर फोन करें
 - " यदि आपकी यूटिलिटीज डिस्कनेक्ट हो गई हैं, तो उन्हें खुद रीकनेक्ट करने का प्रयास न करें। उन्हें रीकनेक्ट करने के लिए उपयुक्त यूटिलिटी कंपनी को संपर्क करें
 - " यदि ऐसा करना सुरक्षित है, तो यह सुनिश्चित करने के लिए अपने मुख्य इलेक्ट्रिकल बॉक्स को देखें कि पावर बंद है। बॉक्स तक पहुंचने के लिए पानी के बीच में से न जाएं। इसकी बजाय, इलेक्ट्रिशियन को बुलाएं। **याद रखें:** पानी और बिजली, हानिकारक मेल हैं
 - " खतरनाक सामग्रियों का निपटारा करना चाहिए, यदि वे लपटें, ताप, नमी या धुएं के संपर्क में आ चुकी हैं
- रीजन ऑफ पील (Region of Peel) को 905.791.7800 पर फोन करें या www.peelregion.ca/waste पर जाएं
- " पहले ही सोचकर रखें कि क्या बचाने लायक है, कुछ वस्तुओं से कालिख और धुएं को हटाने के लिए बार-बार सफाई की जरूरत हो सकती है

पैसा रिप्लेस करना

यदि आपके पास पैसा/बॉन्ड्स हैं, जो आग से आंशिक तौर पर खराब हो गए हैं, तो जितना ज्यादा हो सके, हल्के-से अपने सबूत को इकट्ठा करें। नोटों, किसी भी राख या बिल के हिस्से के पूरे सबूत को संभालने में मदद के लिए प्लास्टिक रैप में डालें। सबूत की छोटी सी मात्रा भी, पैसे की मात्रा निर्धारित करने में मदद करेगी। अधिक जानकारी के लिए मदद कहाँ से प्राप्त करें के अंतर्गत पृष्ठ 16 देखें।

क्रेडिट कार्डों को रिप्लेस करना

उन क्रेडिट कार्डों की रिपोर्ट के लिए अपनी क्रेडिट कार्ड कंपनी को संपर्क करें, जो आग में नष्ट हो गए थे और रिप्लेसमेंट्स का निवेदन करें। खर्च किए गए किसी भी पैसे की सभी रसीदें सुरक्षित रखें। यदि आपने बीमा करवाया हुआ है, तो आपकी बीमा कंपनी को रसीदों की जरूरत हो सकती है। आपको कोई भी नुकसान साबित करने के लिए रसीदों की जरूरत होगी



ताप, धुआं, विषैली भाप और गंदा पानी, भोजन और पानी को खराब कर सकते हैं, जिससे उन्हें खाना खतरनाक हो जाता है। खतरा मोल लेकर अपने स्वास्थ्य को जोखिम में डालने की बजाय वस्तु को रिप्लेस करना अधिक सुरक्षित है

खराब होने वाला भोजन, गते या प्लास्टिक में पैक किया भोजन, या ताप, धुएं या विषैली भाप या पानी के सीधे संपर्क में आए किसी भी भोजन या दवाई को फेंक देना चाहिए

फ्रोजन भोजन

फ्रोजन भोजन संभव तौर पर सुरक्षित होता है, जब तक कि आपके फ्रीजर की पावर न बंद हुई हो। यदि आपको पक्का यकीन नहीं है, तो पूरा भोजन फेंक दें

- यदि संदेह हो, तो इसे फेंक दें। जो भोजन फ्रोजन रह गया हो, वह ठीक होगा, यदि आपका फ्रीजर तीव्र ताप के संपर्क में न आया हो

यदि आपके घर का फ्रीजर चलना बंद हो गया है, तो इसे बंद रखें। भोजन को एक से तीन दिनों तक फ्रोजन रखने हेतु, इसमें पर्याप्त इंसुलेशन होती है। उस भोजन को दुबारा फ्रीज न करें, जो पिघल गया है

फ्रिज में रखा हुआ भोजन

फ्रिज भोजन को 40°C (37°F) पर रखते हैं। आग में बचे किसी भी भोजन की सावधानी से जांच करें - यदि संदेह हो, तो इसे फेंक दें।

सावधानी - ऐसा कुछ भी न खाएं, न पिएं या उसमें सांस न लें, जो लपटों, धुएं, कालिख या आग बुझाने के लिए प्रयोग किए गए पानी के पास रखा हुआ था



कैंड फूड (Canned Food)

डिब्बाबंद जारस में किसी भी भोजन को फेंक देना चाहिए क्योंकि संभव है कि ताप के कारण सील टूट गई हो। ऐसे किसी भी डिब्बाबंद भोजन को फेंक देना चाहिए, जो फूल गया हो, डिब्बा बुरी तरह पिचक गया हो या उसमें जंग लगी हो। जो कैंन्स सीधे ताप के संपर्क में न आई हों, उन्हें पानी मिले ब्लीच के घोल के साथ बाहर से साफ किया जा सकता है। सावधानी - मिश्रणों को बच्चों और पेट्स से दूर रखें

कांच के जारस

जारस में मौजूद पूरा भोजन फेंक दें। इस बात की काफी संभावना है कि ताप के संपर्क में आने से सील टूट गई हो



दवाई

वह दवाई लेने से पहले फार्मासिस्ट या डॉक्टर से पूछें, जो आग के संपर्क में आई हो, क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा कर सकती है। पूछें कि दवाई का सही ढंग से निपटारा कैसे करना है



धुएं की गंध और कालिख

धुएं की गंध लंबे समय तक रह सकती है। शायद आपको कई बार घर में हर चीज को साफ करने की जरूरत हो सकती है। हर कमरे को प्लास्टिक की शीटों के साथ सील करें, ताकि कालिख, एक से दूसरे कमरे में न जाए। गंध को खत्म करने के लिए घर के चारों तरफ सिरके, वनीला या एक्टिवेटेड चारकोल के छोटे सांसर (saucers) डालने का प्रयास करें। गंध दूर करने वाले उत्पाद खरीदने के लिए उपलब्ध हैं, जो ऑनलाइन प्राप्त किए जा सकते हैं। यदि आप धुएं की गंध न हटा पाएं, तो किसी प्रोफेशनल से संपर्क करें। Google (गूगल) खोज: *आग और पानी से हुए नुकसान के लिए रीस्टोरेशन कंपनियां*

- " गीले/सूखे वैक्यूम से सभी सतहों को वैक्यूम करें
- " सारे फर्नेस फिल्टर बदलें
- " हीटिंग डकट्स को रिप्लेस करें या किसी प्रोफेशनल फर्नेस क्लीनिंग कंपनी से साफ करवाएं
- " घर के सभी क्षतिग्रस्त क्षेत्रों को सील कर दें और साफ किए गए क्षेत्रों को सील कर दें क्योंकि वे पूरे हो गए हैं

फर्नेस और प्लम्बिंग

यदि आपका फर्नेस अभी भी काम कर रहा है, तो फिल्टरों को रिप्लेस कर दें और डकट्स को प्रोफेशनल से साफ करवा लें। यदि तापमान फ्रीजिंग से कम है और घर में ताप कुछ दिनों में बंद हो जाएगा, तो देखें कि क्या प्लम्बिंग सिस्टम को सिस्टम खाली करके या एंटी-फ्रीज शामिल करके, फ्रीजिंग से सुरक्षित किया गया है

चेतावनी: मिश्रणों को बच्चों और पेट्स से दूर रखें

दीवारें और वालपेपर

- " कालिख और धुआं हटाने के लिए, दीवारों को ट्राई-सोडियम फॉस्फेट (4 से 6 छोटे चम्मच = 60-90 मि.ली.) (आपके लोकल होम इम्प्रूवमेंट स्टोर और/अथवा पेंट सप्लाय स्टोर में उपलब्ध), क्लोरीन ब्लीच (1 कप = 250 मि.ली.) या पानी से पतला किए क्लींजर (लाइजोल) (16 कप = 4 लीटर) से साफ करें। सावधानी - इस घोल का प्रयोग करते हुए रबड़ के दस्ताने और आंखों संबंधी सुरक्षा का प्रयोग करें
 - " यह न करें दीवारों और छतों को दुबारा पेंट, जब तक कि वे पूरी तरह सूख न जाएं। पेंटिंग से पहले स्मोक सीलर (पेंट स्टोरों में उपलब्ध) का प्रयोग करने की सलाह दी जाती है
 - " एक बार में ऊपरी मंजिल से छोटा क्षेत्र धोएं, छतों को आखिर के लिए छोड़ें
- वालपेपर अकसर बचाने योग्य नहीं होता। यदि आप देखते हैं कि आपका वालपेपर बचाने लायक नहीं है, तो पेपर और प्लास्टिक को सुखाने के लिए कई दिनों तक कमरे में ताप और हवा का संचार रखें और फिर नीचे से साफ करें। खुले किनारों या भागों को दुबारा पेस्ट करने के लिए कमर्शियल पेस्ट का प्रयोग करें। धोने योग्य वालपेपर को पेंट की गई दीवार की तरह धोया जा सकता है लेकिन जल्दी से काम करें, ताकि पेपर भीगे नहीं

लकड़ी का फर्नीचर

- " बिना केमिकल का प्रयोग किए फर्नीचर से मिट्टी साफ करें, फिर सारे ड्रायर निकालें, ताकि वे पूरी तरह सूख जाएं और खराब होने से बच जाएं
- " यदि आपके फर्नीचर पर फफूंदी लग गई है, तो उसे बोरिक एसिड और पानी के घोल से साफ करें (पैकेज के निर्देशों मुताबिक)
- " सतहों को लकड़ी के लिए बने सख्त ब्रुश और सफाई वाले घोल से रगड़ें (जैसे: मर्फीज ऑयल सोप (Murphy's Oil Soap)) और फिर उन्हें सूखने दें (लकड़ी को खराब और ब्लीचिंग से बचाने के लिए धूप में न रखें)
- " पानी के दाग या धुएं की फिल्म को हटाने के लिए, पानी और घरेलू अमोनिया को बराबर मिश्रण में भीगे कपड़े से साफ करें और फिर मोम मलें
- " फाइन एंटीक या रीप्रोडक्शनों को प्रोफेशनल के पास रेफर करना चाहिए

सबफ्लोर्स

- " जिन सबफ्लोर्स ने पानी सोख लिया हो, वे खराब हो सकते हैं
- " टाइलों, सख्त लकड़ी के फर्श या लिनोलियम आदि को हटाएं और फ्लोरिंग रिप्लेस करने से पहले फर्श को पूरी तरह से सूखने दें
- " अपने सख्त लकड़ी के फर्शों, टाइलों या लिनोलियम को साफ करने के लिए, बढ़िया किस्म का फर्श क्लीनर प्रयोग करें और भारी कालिख या दाग हटाने के लिए, उन्हें कई बार साफ करें
- " यदि जरूरी हो तो स्ट्रिप वैक्स और री-स्टेन करें

रग्स और कालीन

जितनी जल्दी हो सके, कालीन और रग्स को अच्छी तरह सुखाना महत्वपूर्ण है क्योंकि कपड़े में बची नमी सड़ सकती है

थो और एरिया रग्स

- " रग्स को चपटा बिछाएं और हल्की गर्म, सूखी हवा में रखें; पंखे को सीधे उनकी तरफ करने का प्रयास करें। सावधानी से देखें, चाहे सतह सूखी लग रही हो, गुच्छों के बेस पर बची हुई नमी, रग को जल्दी गला सकती है।
- " जब वे सूख जाएं, तो रग्स को झाड़ा, फेंटा, वैक्यूम और शैम्पू किया जा सकता है, यदि जरूरी हो

एक से दूसरी दीवार तक कालीन

- " पानी और मिट्टी हटाने के लिए, गीला/सूखा वैक्यूम या कालीन सफाई की पानी-खींचने-वाली किस्म की मशीन का प्रयोग करें
- " यदि जरूरी हो, तो कालीनों के नीचे से नमी हटाने के लिए कमर्शियल ड्रायर का प्रयोग करें, फिर स्टीम-क्लीन और शैम्पू करें, जरूरत के मुताबिक इसे दोहराएं
- " क्लीनिंग मशीन में एक-हिस्सा सफेद सिरका और दो हिस्से पानी मिला के अंत में खंगालने से, गंध को घटाने में मदद मिलेगी

गद्दे और तकिए

आमतौर पर, गद्दे और तकिए बचाने लायक नहीं रहते, हालांकि, यदि आपको अस्थायी तौर पर अपने गद्दों का प्रयोग करना पड़े, तो इन्हें धूप में अच्छी तरह सुखाएं और प्रयोग करने से पहले इन्हें प्लास्टिक शीटों के साथ कवर करें

कपड़े

कालिख और धुएं से सने कपड़े कभी-कभी साफ नहीं होते हैं, हालांकि, आप कोशिश कर सकते हैं:

- " ऊनी, सिल्क और रेयॉन को ड्राई-क्लीन करें
- " 8 लीटर पानी में 125 मि.ली. घरेलू अमोनिया मिलाकर कपड़ों को भिगो दें और 250 मि.ली. सिरके में खंगालें (आपको ऐसा कई बार दोहराने की जरूरत हो सकती है)
- " साबुन और पानी से धोकर, खंगालकर और अच्छी तरह सुखाकर फफूंदी हटाएं
- " जिन कपड़ों पर बहुत ज्यादा दाग लगे हों, उन्हें 125 मि.ली. घरेलू ब्लीच और 3 लीटर गुनगुने पानी में भिगो दें या नमक छिड़कें और नींबू का रस लगाएं

बिजली के उपकरण

- " गीले या खराब हुए उपकरणों का प्रयोग करने से पहले, प्रोफेशनल टेक्निशियन के द्वारा देखना चाहिए। ऐसा खुद करने का प्रयास न करें और बिजली के गीले या खराब उपकरणों को न चलाएं
- " स्टोव और फ्रिज जैसे उपकरणों को बेकिंग सोडे और पानी के घोल या पानी के साथ सिरके या घरेलू अमोनिया के मिश्रण से साफ किया जा सकता है
- " गंध को सोखने के लिए फ्रिज के अंदर बेकिंग सोडे का खुला बॉक्स रखें
- " भोजन पकाने वाले बर्तन, जैसे पॉट्स, पैन्स, फ्लैटवेयर आदि को गर्म, साबुन के पानी से साफ करके, खंगालकर और फिर बारीक पाउडर वाले क्लींजर से पॉलिश किया जा सकता है
- " तांबे और पीतल को खास पॉलिश से पॉलिश किया जा सकता है - नींबू पर नमक छिड़ककर या सिरके में भीगे कपड़े पर नमक छिड़ककर भी साफ किया जा सकता है

गीली किताबें/दस्तावेज

- " किताब के पेजों को कॉर्नस्टार्च या टेलकम पाउडर छिड़ककर सुखाया और फिर बाद में पेजों पर ब्रुश मारकर साफ किया जा सकता है। जब किताबें सूख जाएं, तो पेजों पर सिलवटें पड़ने से बचाने के लिए उन्हें इकट्ठा करके प्रेस करें
- " किताबों और दस्तावेजों को, पेजों के साथ खड़ा करके पंखा चलाकर सुखाया जा सकता है। किताबों की तरफ पंखा चलाकर यह उन्हें सुखाने में मदद करेगा, पेजों पर सिलवटें पड़ने से बचाने के लिए उन्हें इकट्ठा करके प्रेस किया जाना चाहिए
- " आपके महत्वपूर्ण पेपरों को सुखाने के लिए ऑनलाइन कई अलग-अलग तरीके उपलब्ध हैं

चमड़े का सामान

- " सूटकेसों, जूतों और पर्सों को ताप और धूप से दूर रखकर सुखाएं
- " साफ गीले कपड़े से पोंछकर सूखे कपड़े से साफ करें
- " थैलों और जूतों में अखबार भर दें, ताकि उनका आकार कायम रखने में मदद मिल सके। जब सूख जाएं, तो उन्हें सैडल साबुन से साफ किया जा सकता है
- " चमड़े और स्वेड जैकेटों को ठंडे पानी में खंगालें और उन्हें ताप और धूप से दूर सुखाएं
- " आप स्वेड पर स्टील वूल या स्वेड ब्रुश का प्रयोग कर सकते हैं

ताले और चूल्हे

- " लोहे के तालों और चूल्हों पर, अलग-अलग करके, कैरोसिन से साफ करके तेल लगाना चाहिए
- " यदि ताले न हटाए जा सकें, तो बोल्ट खोलकर या चाबी वाले सुराख में मशीन तेल की पिचकारी मारें और नोब को घुमाएं, ताकि तेल हर तरफ चला जाए

खतरनाक सामग्रियां

- " खतरनाक सामग्रियों को संभालते समय रक्षात्मक कपड़े, रबड़ के दस्ताने और धूप वाले चश्मे पहनें
- " रिसाइकलिंग डिपोज में उन खतरनाक सामग्रियों का निपटारा कर दें, जो ताप, धुएं या नमी के संपर्क में आए थे, जैसे घोलक, गार्डन केमिकल्स, और घरेलू सफाई वाले उत्पाद
- " स्थानों के लिए 3-1-1 पर संपर्क करें



विविध

- क्रोम सतहों को वैसलीन या अन्य हल्के तेल की पतली परत से साफ और सुरक्षित करें
- पौधों को साफ पानी से धोएं, पत्तों के दोनों तरफ सहित

गंभीर हादसा तनाव (Critical Incident Stress) (CIS), शारीरिक और मानसिक लक्षणों की रेंज है, जो किसी दुखदायी गंभीर हादसे से जुड़े होने के परिणामस्वरूप किसी द्वारा अनुभव किए जा सकते हैं। CIS, किसी असामान्य घटना के प्रति शरीर की सामान्य प्रतिक्रिया है

- " आपको घटना के बाद भावनात्मक/शारीरिक रूप से मजबूत प्रतिक्रियाएं महसूस करने में लंबा समय लग सकता है
- " ऐसी भावनाएं सामान्य हैं
- " कभी-कभार दुखदायी घटना के सदमे इसके तुरंत बाद होते हैं, या वे कई दिनों, सप्ताहों या वर्षों बाद हो सकते हैं
- " घटना की गंभीरता के आधार पर, ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं और तुरंत दूर हो जाते हैं या लंबा समय बने रहते हैं
- " कभी-कभार सदमा इतना दर्दनाक होता है कि आपको इस तरह के तनाव से निपटने में कुशल काउंसलर की प्रोफेशनल मदद की जरूरत हो सकती है

कुछ आम लक्षण और तनाव संबंधी प्रतिक्रिया के सिग्नलः

- " थकान, जी मिचलाना, भूख की कमी
- " दिल की धड़कन तेज होना, झटके, सिरदर्द, धुंधला दिखाई देना, उल्टी
- " चक्कर आना, बेहोशी, कंपकंपी, सीने में दर्द, सांस लेने में मुश्किल
- " बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर, चिंता, घबराहट " गुस्सा, शोक, हर बात के लिए इन्कार करना, अचानक बेहद डर, डर, डिप्रेशन " अनियंत्रित जज्बात, चिड़चिड़ापन, अकेलापन " लाचारी, नींद में गड़बड़
- " अल्कोहल और नशीले पदार्थों के सेवन में वृद्धि

तनाव से निपटने के लिए सुझावः

- " खुद का और अपने प्रियजनों का खयाल रखें क्योंकि आप चुनौतीपूर्ण समय से गुजर रहे हैं और आपको परेशान करने वाले जज्बातों का अनुभव हो सकता है
- " यदि आप कर पाएं, तो अपनी जिम्मेदारियों को कम करें, ताकि आप खुद को रिकवरी के लिए समय दे पाएं " नींद महत्वपूर्ण है। डरावने सपने आम हैं और ये नींद के सामान्य पैटर्न को खराब कर सकते हैं " यदि नींद संबंधी मुश्किलें एक सप्ताह से अधिक समय तक रहें, तो अपने डॉक्टर से बात करें
- " व्यायाम, आपके मन को शांत करने में मदद कर सकता है और रात को नींद आने में आपकी मदद कर सकता है
- " बच्चे जैसे प्रतिक्रिया करते हैं, उसके प्रति संवेदनशील रहें, वे हर समय डरे-सहमे और आपके साथ चिपके रह सकते हैं
- " किसी भी दुखदायी अनुभव में, बच्चों को आश्वस्त करने की जरूरत होती है कि सब ठीक हो जाएगा
- " जब सही समय हो, तो वह जानकारी देकर अपने बच्चों का सशक्तिकरण करें, जिनकी जरूरत उन्हें खुद को सुरक्षित रखने के लिए होती है

it's OK
to not
Do
everything



कहां से मदद ली जाए?

2-1-1 एक मुफ्त हेल्पलाइन है, जो 150 भाषाओं में, दिन में 24 घंटे, वर्ष में 365 दिन, आपको आपके क्षेत्र में, कम्युनिटी और सोशल सेवाओं से जोड़ती है

www.211Ontario.ca

3-1-1, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सात दिन, निवासियों, कारोबारों और आगंतुकों को, सिटी की गैर-एमरजेंसी सेवाओं, प्रोग्रामों और जानकारी तक आसान पहुंच प्रदान करती है।

TTY 905.874.2130 www.311brampton.ca

खतरनाक सामग्रियों का निपटारा करना चाहिए, यदि वे लपटें, ताप, नमी या धुएं के संपर्क में आई हैं। अधिक जानकारी के लिए, 905.791.7800 पर फोन करें या <https://www.peelregion.ca/waste> पर जाएं।



Canadian Red Cross

कैनेडियन रेड क्रॉस (Canadian Red Cross)

कपड़े, भोजन, शेल्टर

18,00,850.5090

www.redcross.ca

Ontario



हेल्थ 811 (HEALTH 811) (पहले इसे टेलीहेल्थ ओनटैरियो (Telehealth Ontario) कहा जाता था)

18,66,797.0000

TTY 1.866.797.0007

मेडिकल एमरजेंसी में **तुरंत 9-1-1 पर फोन करें**

www.ontario.ca/health811



इंश्योरेंस ब्यूरो ऑफ़ कैनेडा (INSURANCE BUREAU OF CANADA)

अपने बीमा ब्रोकर या सीधे कंपनी को संपर्क करें। इंश्योरेंस ब्यूरो ऑफ़ कैनेडा - आपके ऑटोमोबाइल या घर संबंधी मामलों में साधारण बीमा प्रदान करती है।

कंज्यूमर इनफ़रमेशन सेंटर (Consumer Information Centre) – 416.362.9528

8:30 – 4:30 सोमवार से शुक्रवार

अधिक जानकारी के लिए, www.ibc.ca पर जाएं



नाइट्स टेबल (KNIGHTS TABLE)

भोजन में सहायता

287 ग्लिडन रोड, यूनिट #4 (287 Glidden Road, Unit #4)

905.454.8725

www.knightstable.org



Distress Centres of Greater Toronto

मेंटल हेल्थ सर्विस प्रोवाइडर्स (MENTAL HEALTH SERVICE PROVIDERS):

" डिस्ट्रेस सेंटर्स ऑफ़ ग्रेटर टोरोंटो सर्विसिज (Distress Centres of Greater Toronto Services), 8 भाषाओं में – 905.459.7777 www.dcoqt.com/408-help-line

" 24/7 संकट संबंधी सहायता

रीजन ऑफ़ पील में हर उम्र के लोगों के लिए – 905.278.9036

" टेंजरिन वॉक इन काउंसलिंग (Tangerine Walk in Counselling)

व्यक्तिगत/फोन/वर्चुअल – 905.795.3530

www.tangerinewalkin.com

" वन स्टॉप टॉक (One Stop Talk)

फोन/वर्चुअल – 1.855.416.8255 www.onestoptalk.ca



One StopTalk



ओनटैरियो वर्क्स (ONTARIO WORKS)

आर्थिक सहायता

सोमवार से शुक्रवार (सुबह 8:30 बजे से शाम 4:30 बजे तक)

905.793.9200



पील कम्युनिटी पार्टनर्स इनफरमेशन (PEEL COMMUNITY PARTNERS INFORMATION)

कम्युनिटी सर्विसिज पार्टनर इनफरमेशन डायरेक्टरी

905.890.9432

ईमेल: info@cdrpc.com

पील फूड मैप (PEEL FOOD MAP)

आर्थिक सहायता

ईमेल: zzgpeelfoodmap@peelregion.ca

www.peelregion.ca/planning-maps/foodprograms/foodprograms.html



रीजेनरेशन आउटरीच कम्युनिटी (REGENERATION OUTREACH COMMUNITY)

भोजन और कपड़ों में सहायता 156 मेन स्ट्रीट नॉर्थ

(156 Main Street North) 905.796.5888

<https://regenbrampton.com>



रीजनल ऑफ पील हेल्पलाइन (REGION OF PEEL HELPLINE) – 905.791.7800

पैसा रिप्लेस करना

" अधिक जानकारी के लिए, फोन करें 1.888.513.8212.

" दावा जमा करने और प्रक्रिया शुरू करने के लिए, यहां एक फार्म पूरी तरह से भरा जाना आवश्यक है:

www.bankofcanada.ca/banknotes/bank-note-redemption-service

o सबूत यहां भर्जें: बैंक ऑफ कॅनेडा बैंक नोट रीडेम्पशन

सर्विस 234 वेलिंग्टन स्ट्रीट, ओटावा, ओनटैरियो, K1A

0G9 (Bank of Canada Bank Note Redemption

Service 234 Wellington Street

Ottawa, ON, K1A 0G9)



सालवेशन आर्मी (SALVATION ARMY)

भोजन और कपड़ों में सहायता

9395 ब्रैमली रोड (9395 Bramalea Road)

905.791-1085 एक्सटेंशन 103

ईमेल: tsabramptonchurch@gmail.com

www.salvationarmy.ca



यूटिलिटीज

" अलेक्ट्रा यूटिलिटीज - हाईड्रो (Alectra Utilities – Hydro) - 905.840.6300

" एनब्रिज गैस (nbridge Gas) – 1.877.362.7434

" रीजन ऑफ पील – पानी/सीवेज – 905.791.7800

विक्टिम सर्विसिज ऑफ पील (VICTIM SERVICES OF PEEL)

आग से होने वाली तबाहियों सहित दुखदायी दुर्घटनाओं के पीड़ितों की सहायता करना

संकट लाइन – 905.568.1068, मुख्य लाइन - 905.568.1068

www.vspeel.org



बहुमूल्य दस्तावेजों को रिप्लेस कैसे किया जाए – कहां से शुरूआत की जाए?

| वस्तु | तबाह हुई, गायब या सुरक्षित की गई | कैसे संपर्क करना है | संपर्क करने की तारीख |
|---|----------------------------------|--|----------------------|
| बैंक बुक्स / बैंक कार्ड | | अपनी ब्रांच को संपर्क करें | |
| जन्म सर्टिफिकेट | | सर्विस ओनटैरियो (Service Ontario) 416.325.8305 टोल फ्री 1.800.461.2156 www.serviceontario.ca | |
| कैनेडा पेंशन प्लान (Canada Pension Plan) | | सर्विस कैनेडा (Service Canada) 18,00,277.9914 www.canada.ca | |
| बच्चों संबंधी सेवाएं और सामाजिक सहायता जानकारी / सहायता | | पील चिलड्रन्स ऐड सोसायटी (Peel Children's Aid Society) आपका केस वर्कर या चिलड्रन्स सर्विसिज 24 घंटे/दिन 905.363.6131 | |
| नागरिकता पेपर्स / पर्मानेंट रेजिडेंसी कार्ड्स | | गवर्नमेंट ऑफ कैनेडा (Government Of Canada) www.canada.ca | |
| क्रेडिट कार्ड्स | | क्रेडिट कार्ड कंपनी को संपर्क करें | |
| मृत्यु का सर्टिफिकेट | | सर्विस ओनटैरियो 416.325.8305 टोल फ्री 1.800.461.2156 www.serviceontario.ca | |
| तलाक/गोद लेना पेपर्स | | अदालत, जहां तलाक के लिए डिक्री फाइल की गई थी वकील। अदालत, जिसने अडॉप्टिव रिकॉर्ड का आदेश दिया था। | |
| डाईवर्स लाइसेंस | | सर्विस ओनटैरियो 18,00,387.3445 www.mto.gov.on.ca | |
| इम्प्लॉयमेंट बीमा | | सर्विस कैनेडा 18,00,206.7218 www.canada.ca | |
| इनकम टैक्स संबंधी दस्तावेज | | कैनेडा रेवेन्यू एजेंसी (Canada Revenue Agency) 18,00,959.8281 www.canada.ca | |



| वस्तु | तबाह हुई, गायब या सुरक्षित की गई | कैसे संपर्क करना है | संपर्क करने की तारीख |
|------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------|
| बीमा पॉलिसीज | | बीमा एजेंट / ब्रोकर / कंपनी को संपर्क करें | |
| विवाह सर्टिफिकेट | | सर्विस ओनटैरियो 416.325.8305 टोल फ्री 1.800.461.2156 www.serviceontario.ca | |
| मेडिकल जानकारी - दवाई रिफिल्स | | अपने फैमिली डॉक्टर को संपर्क करें | |
| मिलिट्री डिस्चार्ज पेपर्स | | कैनेडा वेटर्नस अफेयर्स (Canada Veterans Affairs) पब्लिक सर्विस एंड गवर्नमेंट एजेंसी (Public Service and Government Agency) 18,66,522.2122 www.veterans.gc.ca | |
| मोर्गेंज कंपनी | | अपनी मोर्गेंज कंपनी को संपर्क करें | |
| ओनटैरियो हेल्थ कार्ड | | सर्विस ओनटैरियो 18,66,532.3161 www.ontariohealth.ca | |
| पासपोर्ट | | गवर्नमेंट ऑफ कैनेडा 1-800-567-6868 (TTY सेवाएं: 1-866-255-7655) www.canada.ca | |
| पेट्स के रजिस्ट्रेशन संबंधी पेपर्स | | एनिमल सर्विसिज (Animal Services) – 905.458.5800 | |
| सोशल इंश्योरेंस कार्ड | | सर्विस कैनेडा 18,66,274.6627 www.canada.ca | |
| वाहन रजिस्ट्रेशन | | सर्विस ओनटैरियो 18,00,387.3445 www.mto.gov.on.ca | |
| वसियतें | | अपने वकील को संपर्क करें | |

फायर डिपार्टमेंट की कार्रवाईयों के बारे में अकसर पूछे जाने वाले सवाल

सवाल: क्यों फायरफाइटर्स, खिड़कियां तोड़ते हैं और छत में सुराख करते हैं?

A: जब आग जलती है, तो यह बहुत तेजी से बढ़ते हुए, ऊपर, नीचे और चारों तरफ जाती है। खिड़कियों को तोड़ने और छतों में सुराख करने से, हवा का संचार पैदा होता है, जो काले धुएं को खत्म करने में मदद करता है, इस धुएं से फायरफाइटर्स को देखने में मुश्किल होती है। हवा का संचार, ज़िंदगियों और प्रॉपर्टी को बचाने में मदद करता है और अधिक तेजी से आग पर काबू पाने में फायरफाइटर्स की मदद करता है।

सवाल: दीवारों में सुराख क्यों किए जाते हैं?

A: ऐसा इसलिए किया जाता है, ताकि फायरफाइटर्स सुनिश्चित कर पाएं कि आग पूरी तरह से बुझ चुकी है और यह कि दीवारों के अंदर और अन्य छुपी हुई जगहों में आग नहीं है।

सवाल: मैं अपने घर क्यों नहीं जा सकता?

A: कुछ मामलों में, आग से घिरे क्षेत्र की पीली "दाखिल न हों" टेप के साथ नाकाबंदी की जाती है या "दूर रहें" के साथ उसे सुरक्षित किया और पोस्ट किया जाता है। आग के कारण और उत्पत्ति का पता लगाने में मदद के लिए, फायर चीफ या ओनटैरियो फायर मार्शल द्वारा इसका आदेश दिया जाता है। जब तक, ब्रैम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज और/अथवा जिम्मेदार ओनटैरियो फायर मार्शल का ऑफिस अनुमति न दे, घर में दाखिल न हों। अन्य स्थितियों में, आपको इसलिए दाखिल होने की अनुमति नहीं दी सकती क्योंकि यह आपके लिए असुरक्षित होता है और आपके स्वास्थ्य को जोखिम होता है।

सवाल: मैं अपने घर कब वापस जा सकता हूँ?

A: फायर फाइटर्स के पास उस स्ट्रक्चर का पूरा नियंत्रण होना आवश्यक है, जहां आग लगी है। आग बुझाने के बाद वहां जाने से पहले, फायरफाइटर्स हवा के संचार के पॉइंट्स बनाते हैं। कभी-कभी, जब आपका घर गंभीर रूप से खराब हो जाए या यदि आगजनी का शक हो, तो आपको तब तक प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है, जब तक कि फायर इन्वेस्टीगटर्स अपना काम खत्म न कर लें और बिल्डिंग डिपार्टमेंट ने आपके घर की जांच-पड़ताल न कर ली हो।






हमारे साथ जुड़ें

ब्रेम्पटन फायर एंड एमरजेंसी सर्विसिज को उम्मीद है कि यह पुस्तिका और प्रदान की गई जानकारी आपके लिए उपयोगी है। उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग करने में झिझकें नहीं। यदि आपके कोई अन्य सवाल, चिंताएं हैं या कोई सहायता चाहिए, तो कृपया नीचे दिए लिंकों में से किसी एक का प्रयोग करते हुए हमसे जुड़ें।

 @Brampton

 www.bramptonfire.com

 Brampton Fire

 fire.prevention@brampton.ca

 BramptonFireE

 905.874.2700



