

Emergency Go-Bag Checklist

आपत्कालीन झोला सूची

पहिलो ७२ घण्टा आफैं धान्ने तयारी

4 L

water / person / day
पानी / व्यक्ति / दिन

3 days

food & water minimum
कम्तीमा ३ दिनको खाना-पानी

1 bag

per family, near the exit
प्रति परिवार, निकास नजिक

6 mo

refresh everything
हरेक ६ महिनामा जाँच

1

Pack these essentials

यी अत्यावश्यक सामान राख्नुहोस्

- | | | | |
|--|-----------------------|--|-----------------|
| ☐ Water — sealed bottles
पानी — सिलबन्द बोतल | 4 L × person × 3 days | ☐ Whistle (to signal for help)
सिठी (मद्दत माग्न) | 1 per person |
| ☐ Dry food: beaten rice, biscuits, nuts
सुक्खा खाना: चिउरा, बिस्कुट, बदाम | 3 days | ☐ Dust masks
धुलो मास्क | N95 if possible |
| ☐ Torch + spare batteries
टर्च + अतिरिक्त ब्याट्री | 1 per person | ☐ Sturdy shoes + work gloves
बलियो जुता + पन्जा | |
| ☐ Battery / hand-crank radio
ब्याट्री / ह्यान्ड-क्र्याङ्क रेडियो | | ☐ Warm clothes, blanket, raincoat
न्यानो लुगा, कम्बल, रेनकोट | |
| ☐ First-aid kit & bandages
प्राथमिक उपचार बाकस र पट्टी | | ☐ Multi-tool / wrench (gas & water)
बहु-औजार / रेन्च (ग्यास-पानी बन्द गर्न) | |
| ☐ Medicines + prescriptions
औषधि + प्रिस्क्रिप्सन | 1 week | ☐ Soap, sanitiser, sanitary supplies
साबुन, स्यानिटाइजर, सरसफाइ सामग्री | |
| ☐ Phone power bank + cable
पावर बैंक + केबल | charged | ☐ Copies of documents (waterproof bag)
कागजातका प्रतिलिपि (पानी नछिर्ने झोला) | |
| ☐ Cash in small notes
नगद — साना नोटमा | | ☐ Duct tape + rope + plastic sheet
टेप + डोरी + प्लास्टिक पाल | |

Keep the bag where everyone can grab it in the dark — on the exit route, never locked away.

झोला अँध्यारोमा पनि झट्टै भेटिने ठाउँमा राख्नुहोस् — निकास बाटोमै, कहिल्यै ताल्चा लगाएर होइन।

Go-Bag — Special Needs & Care

आपत्कालीन झोला — विशेष आवश्यकता



2 Add for your family

आफ्नो परिवारअनुसार थप्नुहोस्

- ☐ **Babies: milk formula, bottles, diapers, warm wrap**
शिशु: दूध/फर्मुला, बोतल, डाइपर, न्यानो बेर्ने
- ☐ **Elderly: 1 week medicines, spare glasses, hearing-aid batteries, walking aid**
वृद्ध: १ हप्ताको औषधि, अतिरिक्त चस्मा, सुन्ने यन्त्रको ब्याट्री, लट्टी
- ☐ **Disability: device backup power, support network phone list**
अपाङ्गता: यन्त्रको ब्याकअप पावर, सहयोगी सञ्जालको फोन सूची
- ☐ **Pets: 3-day food & water, leash or carrier, vet card**
पाल्तु: ३ दिनको खाना-पानी, डोरी वा बाकस, पशु-चिकित्सा कार्ड

3 Documents pouch (copies, not originals)

कागजात झोला (प्रतिलिपि, सक्कल होइन)

- ☐ **Citizenship & birth certificates**
नागरिकता र जन्मदर्ता
- ☐ **Land / house ownership papers**
जग्गा / घरधनी कागज
- ☐ **Insurance policies & bank details**
बीमा र बैंक विवरण
- ☐ **Family photo (for identification) + this checklist**
पारिवारिक फोटो (पहिचानका लागि) + यो सूची

4 Every 6 months — refresh day

हरेक ६ महिनामा — जाँच दिवस

- 1 **Replace water; check food and medicine expiry dates.**
पानी फेर्नुहोस्; खाना र औषधिको म्याद जाँच्नुहोस्।
- 2 **Test the torch and radio; recharge the power bank.**
टर्च र रेडियो जाँच्नुहोस्; पावर बैंक चार्ज गर्नुहोस्।
- 3 **Update documents, cash and children's sizes (shoes, clothes).**
कागजात, नगद र बालबालिकाको साइज (जुत्ता, लुगा) अद्यावधिक गर्नुहोस्।

Next refresh date / : ____ / ____ / ____

क्यालेन्डरमा लेख्नुहोस् — दसैं र नयाँ वर्ष सम्झने सजिलो जोडी हो।