

ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ





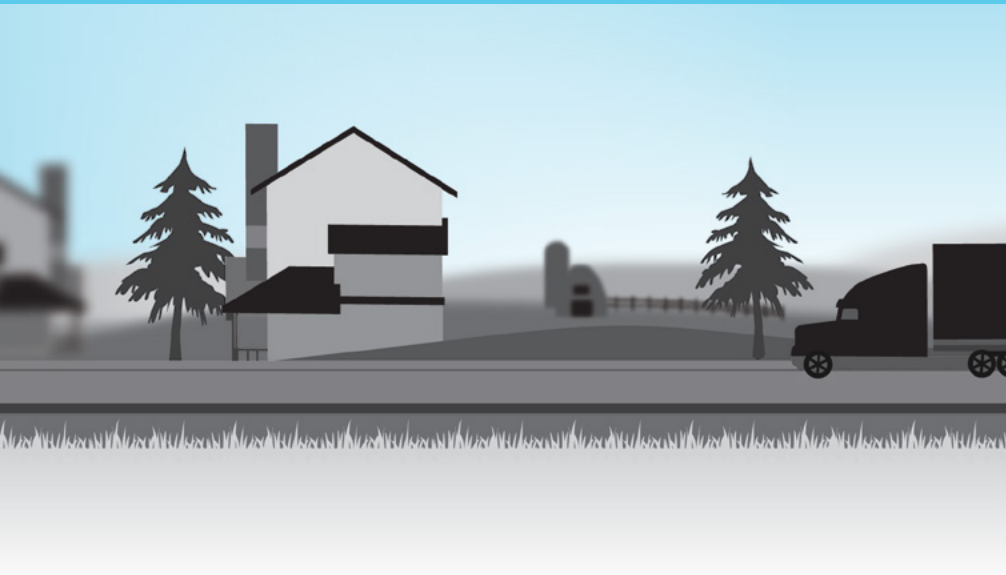
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੜ੍ਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਬਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪਿਘਲਣ ਕਰਕੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਉਣ, ਆਈਸ ਜਾਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਡੈਮਾਂ ਵਰਗੇ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਜਲਵਾਯੂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਖਤ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਵਧ ਰਹੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਬਰਫ਼ ਜੰਮਣ-ਪਿਘਲਣ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਪੱਧਰ ਸਾਰੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੜ੍ਹ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਿਜਲੀ ਗੁੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹੜ੍ਹ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ! ਇਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ

ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਹੜ੍ਹ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮੁਢਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਨੋਟਸ ਲਿਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਇੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਵੀ ਲੱਭ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: preparedbc.ca/emergencyplan

ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਥਾਂ
10 ਮਿੰਟ ਦੂਰ



ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਹੜ੍ਹ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸੰਕਟ ਆਉਣ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇੜਲੀ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਘਰ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਗੁਆਂਢ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੀਂ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਬਿਲਡਿੰਗ।



ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਾਡੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ:



ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਡੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ:

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਸੇਵ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਕ ਸੰਪਰਕ ਇੰਨਾ ਕੁ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਨਾਂ

ਫੋਨ ਅਤੇ ਈਮੇਲ

ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਸਕਰੀਨ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਟਰੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਐਪਸ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬੈਟਰੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਕ ਵਰਚੂਅਲ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਇਕ ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉ।

ਸੁਝਾਅ: ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਰਗੇ ਵੇਰਵੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਧੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਦਾ ਲੋਕਲ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਡ ਆਫਿਸ, ਮਿਊਨਿਸਪਲਟੀ, ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਾਊਂ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਗੇ, ਕੀ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਰੇਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।



ਵੈੱਬਸਾਈਟ

.....

.....

.....



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

.....

.....

.....



ਫੋਨ ਨੰਬਰ

.....

.....

.....



ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ

.....

.....

.....



EmergencyInfoBC

ਸੁਝਾਅ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੇ ਚੈਨਲ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:



[EmergencyInfoBC.ca](https://www.emergencyinfobc.ca)



[@EmergencyInfoBC](https://twitter.com/EmergencyInfoBC)

ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਲਈ ਸੂਅਰ ਬੈਕਅੱਪ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਵੀ 1-844-227-5422 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਚੁੱਕੋ-ਅਤੇ-ਜਾਉ ਬੈਗ ਬਣਾਉ

ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੁੱਕੋ-ਅਤੇ-ਜਾਉ (ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ) ਬੈਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਬੈਕਪੈਕਸ ਜਾਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਹਰ ਇਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਚਿੱਤੀ ਸਾਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਕੋ-ਅਤੇ-ਜਾਉ ਬੈਗ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਆਲ preparedbc.ca/grab-and-go 'ਤੇ ਦੇਖੋ।



ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਮੁਢਲਾ ਬਚਾਉ

- ☐ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ☐ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੈਨੋਲਾ ਬਾਰਜ਼

ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ

- ☐ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕੰਬਲ
☐ ਮੌਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ
☐ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ
(ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਾਬੀ ਦੇ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ)
☐ ਸੀਟੀ

ਗੱਲਬਾਤ

- ☐ ਫੋਨ ਚਾਰਜਰ
☐ ਬੈਟਰੀ ਬੈਂਕ
☐ ਚੱਕਵਾਂ ਰੇਡੀਓ
(ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਾਬੀ ਦੇ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ)
☐ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

- ☐ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
☐ ਟੁੱਥਪੇਸਟ, ਟੁੱਥਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ:

- ☐ ਵਾਧੂ ਐਨਕਾਂ/ਕੋਨਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼
☐ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈਆਂ

ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ

- ☐ ਪੈਂਨ ਅਤੇ ਨੋਟਪੈਡ
☐ ਛੋਟੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਨਗਦੀ
☐ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਦੇ ਪੇਪਰ
☐ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਕਾਪੀ

ਸੁਝਾਅ: ਤੁਹਾਡੇ ਚੁੱਕੋ-ਅਤੇ-ਜਾਉ ਬੈਗ ਵਿਚਲੇ ਖਾਣੇ, ਪਾਣੀ, ਬੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਮੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਦਲੋ।

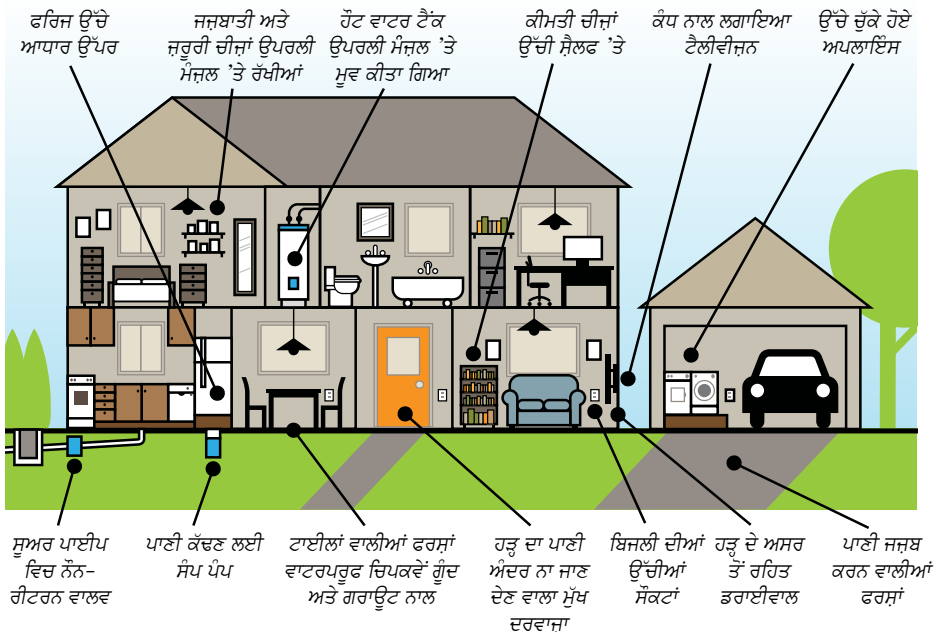
ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਲੋਕ ਅੱਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਦਮ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚੀ ਸ਼ੈਲਫ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਮੰਜਲ 'ਤੇ।
- ☐ ਆਪਣੇ ਗਟਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ☐ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਟੋਰਮ ਡਰੇਨਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ।
- ☐ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਨੋਅ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3-5 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।



ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ☐ ਵੱਡੇ ਅਪਲਾਇੰਸ, ਫਰਨਸਾਂ, ਹੋਟ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ, ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੈਨਲ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਭਵ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਸੀਮਿਟ ਦੇ ਬਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। (ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉੱਚੀ ਨਾ ਚੁੱਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਫਲੱਡਵਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ੀਲਡ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।)
- ☐ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕਾਂ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ।
- ☐ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਫਲੋਰ ਡਰੇਨਾਂ, ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਡਰੇਨਾਂ, ਟੋਆਇਲਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਡਰੇਨਾਂ 'ਤੇ ਬੈਕਫਲੋਅ ਵਾਲਵ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਸੰਪ ਪੰਪ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਫਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਟਾਈਲਾਂ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਚਿਪਕਵੇਂ ਗੁੰਦ ਅਤੇ ਗਰਾਊਂਟ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਬਾਹਰੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਸੌਕਟਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰੋ।
- ☐ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਡਰਾਈਵਾਲ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਾਊਂਡ ਲੈਵਲ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਸੀਲਐਂਟ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਸਾਈਡਵਾਕਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵੇਅਜ਼ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਲਗਾਉ।
- ☐ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਟਰ ਡਾਊਨਸਪਾਊਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੀ ਕੰਧ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਹੋਣ। ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਬਚਾਅ ਦੇ ਪੱਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਗਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰੀਅਰ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ☐ ਆਪਣੀ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਵਧਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਵਗ ਜਾਵੇ।



ਹੜ੍ਹ ਦੌਰਾਨ

ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਅਟੱਲ ਹੋਵੇ

ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਡਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਆਫਿਸ, ਮਿਊਨਿਸਪਲਟੀ, ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣਾ ਅਟੱਲ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ



- ਸੈਂਡਬੈਗਿੰਗ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲੋਕਲ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸੁਣੋ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ 'ਤੇ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਦੀ ਵਾਰਨਿੰਗ ਲਾਗੂ ਹੈ (**ਸਫਾ 14 ਦੇਖੋ**) ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅਪਲਾਇੰਸ, ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕਸ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਫਰਨੀਚਰ ਉਪਰਲੀਆਂ ਫਲੋਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੜ੍ਹ ਬਾਰੇ ਨਸੀਹਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ

ਰਿਵਰ ਫੋਰਕਾਸਟ ਸੈਂਟਰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਸੀਹਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਤਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸਟੇਜਾਂ ਹਨ:

1

ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ ਬਾਰੇ ਵਾਰਨਿੰਗ

ਦਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹਲਕਾ ਹੜ੍ਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

2

ਹੜ੍ਹ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ

ਦਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੱਕ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3

ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਵਾਰਨਿੰਗ

ਦਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਵਧ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਆਵੇਗਾ।

ਇਹ ਨਸੀਹਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ ਰਿਵਰ ਫੋਰਕਾਸਟ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: bcrfc.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm

ਸੁਝਾਅ: ਹੜ੍ਹ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਬਾਰੇ ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ ਦੀ ਇਤਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟਵਿੱਟਰ 'ਤੇ @EmergencyInfoBC ਨੂੰ ਫੋਲੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



EmergencyInfoBC



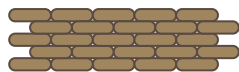
@EmergencyInfoBC

ਰੇਤੇ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਰੇਤੇ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ (ਸੈਂਡਬੈਗ ਡਾਈਕ) ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੇਤੇ ਦੀਆਂ 100 ਬੋਰੀਆਂ ਭਰਨ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਘੰਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ 1-x-20 ਫੁੱਟ ਕੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੇਤੇ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਤੀ 100 ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਬੰਨ੍ਹ
ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਬੈਗ

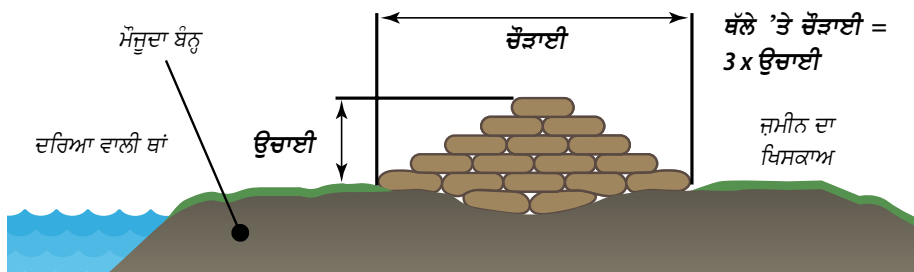
ਬੰਨ੍ਹ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਚਾਈ	ਚਾਹੀਦੇ ਬੈਗ
1/3 ਮੀਟਰ	600
2/3 ਮੀਟਰ	2,000
1 ਮੀਟਰ	3,400



ਹੇਠਲੀ ਪਰਤ ਦੀ ਪਲੈਨ



ਚੜ੍ਹਦੇ ਬੈਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਾਰੀਕਾ



- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਜਿਨਾ ਵੀ ਨੇੜੇ ਸਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੇਤੇ ਦੀ ਬੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ।
- ਚਿਣਾਈ ਲਈ ਇਕ ਖਾਈ ਪੁੱਟੋ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਬੋਰੀ ਜਿੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਦੋ ਬੋਰੀਆਂ ਜਿੰਨੀ ਚੌੜੀ ਹੋਵੇ।
- ਬੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸੇਧ ਨੂੰ ਬਦਲੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਲੀ ਤਹਿ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ, ਅਗਲੀ ਤਹਿ ਟੇਵੀ)।
- ਬੋਰੀਆਂ ਚੀਕਣੀ ਮਿੱਟੀ, ਗਾਰ ਜਾਂ ਰੇਤੇ ਨਾਲ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਸੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਖਾਲੀ ਹਿੱਸਾ ਅਗਲੀ ਬੋਰੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਉ।
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਾਉ।



ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਜਾਣੋ

ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰਨਿੰਗ:
ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਰਡਰ:
ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ।
ਫੌਰਨ ਜਾਉ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਰਡਰ
ਰੱਦ: ਹੁਣ ਸਭ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰਨਿੰਗ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਬੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਆਪਣਾ ਚੁੱਕੋ-ਅਤੇ-ਜਾਉ ਬੈਗ, ਐਮਰਜੰਸੀ ਪਲੈਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰੀਆਂ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਗੱਡੀਆਂ ਵਹਿਣਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਾਂਘਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਏਰੀਏ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁੱਕੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀੜੇਮਾਰ ਅਤੇ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਪਾਣੀ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੁਅਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲੋਰ ਡਰੇਨਾਂ ਅਤੇ ਟੋਆਇਲਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਤੇ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸੁਝਾਅ: ਸਦਾ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਗੈਸ ਟੈਂਕ ਔਧਾ ਭਰਿਆ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਵੀ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਰਡਰ

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੌਰਨ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਰੂਟ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ:

- ਦਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਵਗਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡਰਾਈਵ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ ਤੁਰੋ - ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਉਖਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ; 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਾਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੁਪਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਈ ਐੱਸ ਐੱਸ) ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੋਰ ਮਦਦਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੋਰੈਂਸ ਕਵਰੇਜ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਖਾਣਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕੱਪੜੇ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਾਪ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਰੱਦ

ਜਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ ਹਾਲਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਆਰਡਰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਆਰਡਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ

ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ, ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਫਿਕਰ - ਹੜ੍ਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ: ਸਟਰੈੱਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸੌਣਾ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ: ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 310-6789 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਕੇ ਯੂ ਯੂ - ਯੂ ਐੱਸ ਇਨਡਿਜਨੈੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨਾਲ 1-800-588-8717 'ਤੇ।

ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਰਲ ਕੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

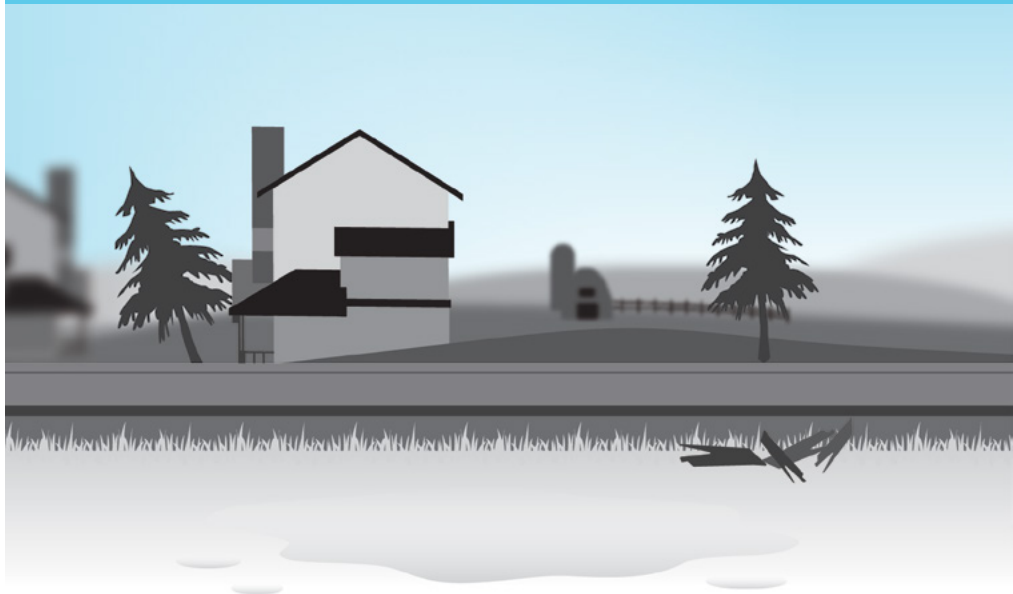
ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕਦਮ ਹੀ ਚੁੱਕੋ।

ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਅੱਪ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਮ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ



ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਨਾ ਕਹਿਣ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਢਾਂਚੇ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਟੋਢੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਲਿਫ ਗਈਆਂ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਜੇ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਤਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ਹੋਣ) ਤਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਇਹ ਧੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਬਿਜਲੀ ਓਨਾ ਚਿਰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤਾਰਾਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਲੋਂ ਚੈੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।
- ਜੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਕਰੀਬਨ 1/3 ਪਾਣੀ ਹੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਧੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਟੋਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਲਿਫੇਗਾ ਨਹੀਂ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਫਰਤ ਨਹੀਂ ਪਏਗੀ)।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਉੱਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਡਰਾਈਵਾਲ, ਫਰਨੀਚਰ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਪਰ ਉੱਲੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਲੀ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਪੈਟ, ਗੱਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਧਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੇਠ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਲੀ ਗਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਆਦਿ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਲੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਦਮੇ, ਅਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿੱਥੇ ਉੱਲੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉੱਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ। ਉੱਲੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਲੈਂਡਲਾਰਡ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਰਡ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਡੋ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਹੀ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸੂਝਾਅ: ਆਪਣਾ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ 24-ਘੰਟੇ ਕਲੇਮਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਸਫਾ 25** ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਰੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾ ਵਗਣ ਦਿਉ। ਜੇ ਉੱਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖਿੱਲਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧੌੜੇ ਜਾਂ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਦੇ ਘੋਲ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਠਾਂ, ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ, ਸਖਤ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੋੜੀ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ।

ਉੱਲੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ:

- | | |
|---|---|
| ☐ ਬਾਲਟੀ | ☐ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਰਬੜ ਦੇ ਗਲੱਵ |
| ☐ ਸਖਤ ਕਰੜੇ ਵਾਲਾ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ | ☐ ਰਬੜ ਦੇ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਬੂਟ |
| ☐ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ | ☐ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ |
| ☐ ਐਨਕਾਂ | ☐ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਬਲੀਚ |
| ☐ ਐਨ - 95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (“ਐਨ-95” ਲਈ ਪੈਕਿੰਗ ਚੈਕ ਕਰੋ) ਜੋ ਕਿ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। | |

ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਘੋਲ:

- ਬਲੀਚ ਦਾ ਘੋਲ, 1-ਹਿੱਸਾ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 10-ਹਿੱਸੇ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡੇ ਦਾ ਘੋਲ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ¼ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਬਣ ਦਾ ਘੋਲ, ਮਹਿਕ ਰਹਿਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੜ੍ਹ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ



ਛੇਕਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਲੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਸਾਮੱਗਰੀ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸੁਕਾਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ:

- ☐ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿੱਜੀ ਫਲੋਰਿੰਗ ਪੁੱਟੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
- ☐ ਸਾਰੀ ਗਿੱਲੀ ਡਰਾਈਵਾਲ ਲਾਹੋ, ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ।
- ☐ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁੱਕਦੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਾਲ
 - ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਗੱਤੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
 - ਕਾਰਪੈਟ
 - ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਅਤੇ ਗੱਦੀਆਂ
 - ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਬੂਰੇ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ
 - ਫਰਨੀਚਰ ਕਵਰਿੰਗਜ਼
 - ਮੈਟਰੈਸ ਅਤੇ ਬੋਕਸ ਸਪਰਿੰਗ
 - ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਗੱਤੇ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ
 - ਭਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣੇ

ਨੋਟ: ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੀ ਉੱਲੀ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਮੀ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਦਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਲਉ।

ਨੋਟ: ਡਰਾਈਵਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਉੱਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਉੱਪਰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੋਕਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਮਰਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਜੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਾਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਭਾਲ

ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ। ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਸੇਵਾ ਲਵੋ।
- ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਰੀਐਕਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਉ।
- ਉਹ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਨਾਲ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਮਿਊਨਟੀ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਾ-ਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ; ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਰੋਣਾ।
- ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਡਰਨਾ।
- ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ।

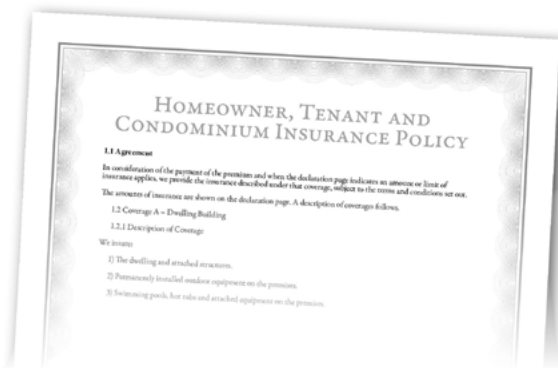
ਸੂਝਾਅ: ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 310-6789 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। www.fnha.ca 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਕੇ ਯੂ ਯੂ-ਯੂ ਐੱਸ ਇਨਡਿਜਨੈੱਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-588-8717 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦਾ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ

ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਕਲੇਮਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੇਰਵਾ ਦਿਉ।

ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਤਬਾਹ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਸਬੂਤ, ਫੋਟੋਆਂ, ਰਸੀਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰੰਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਦੇ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ 1-844-2ask-IBC 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਪ੍ਰੀਪੇਅਰਡ ਬੀ ਸੀ: www.PreparedBC.ca

ਐਮਰਜੰਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀ ਸੀ: www.EmergencyInfoBC.ca

ਰਿਵਰ ਫੋਰਕਾਸਟ ਸੈਂਟਰ: bcrfc.env.gov.bc.ca/warnings/index.htm

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: www.fnha.ca

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ: www.fness.bc.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: www.canada.ca/Flood-Ready

ਨੈਚੁਰਲ ਹਾਜ਼ਰਡ ਰਿਸਕ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ: www.nrcan.gc.ca/hazards/floods

ਫਲੱਡ ਸਮਾਰਟ ਕੈਨੇਡਾ: floodsmartcanada.ca

Ready.gov: www.ready.gov/floods

ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ: www.DriveBC.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ ਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ: cmha.bc.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ: www.healthlinkbc.ca

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: www.bccdc.ca

ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ: www.IBC.ca

ਨੋਟਸ:



PreparedBC

