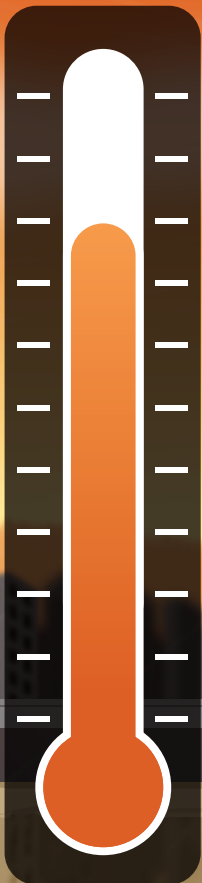


ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡ





ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ!

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ,
ਜਿਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਲੱਛਣ ਦਿੱਖ
ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਹੋ
ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਹੱਦ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ, ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ
ਰੰਗ ਦਾ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੇਅਰ ਲਓ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਅੰਦਰਲੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ
ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ
ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ, ਕੱਛਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ
ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ।



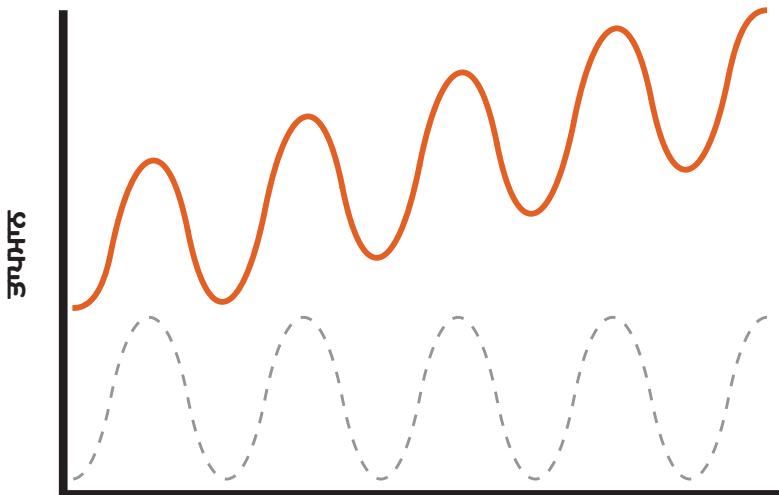
ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?	4
ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ	6
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ	6
ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ	7
ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ	7
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ	7
ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੌਸਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਵੇ (ਹੀਟ ਬੱਡੀ)	8
ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ	9
ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ	10
ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ	10
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ	12
ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ	13
ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣਾ	13
ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣਾ	14
ਆਪਣੇ ਹੀਟ ਬੱਡੀ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖੋ	14
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ	14
ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਧੂਏਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ	15
ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤ	15



ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਕਿਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਮੌਸਮੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸਮਾਂ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ)



ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ



ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਲਾਨਾ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 1940 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਵੱਧ ਹਨ।*

ਉੱਚੇ ਔਸਤ ਤਾਪਮਾਨ 2021 ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੀਟ ਡੋਮ (ਜਦੋਂ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਦਾ ਖੇਤਰ ਉਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹਵਾ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਵਰਗੀਆਂ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇਹਨਾਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨੀ ਹੈ।

*ਸਰੋਤ: ਕੈਨੇਡਾ ਇਨ ਏ ਚੇਨਜਿੰਗ ਕਲਾਈਮੇਟ; ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

ਟੇਬਲ: 2021 ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤਾਪਮਾਨ

ਸਰੋਤ: ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ

ਥਾਂ	ਔਸਤ (ਜੂਨ, ਜੁਲਾਈ)	ਰਿਕਾਰਡ	ਤਾਰੀਖ (ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ)
ਲਿਟਨ	24.1°C, 28.1°C	49.6°C**	29 ਜੂਨ, 2021
ਕੈਮਲੂਪਸ	25.1°C, 28.9°C	47.3°C**	29 ਜੂਨ, 2021
ਐਬਟਸਫੋਰਡ	20.8°C, 24.0°C	42.9°C**	28 ਜੂਨ, 2021
ਕੁਨੈਲ	21.7°C, 24.1°C	41.7°C**	29 ਜੂਨ, 2021
ਵਿਕਟੋਰੀਆ (ਗੌਨਜ਼ਾਲਸ)	17.9°C, 19.8°C	39.8°C**	29 ਜੂਨ, 2021

**ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਕਾਰਡ ਤਾਪਮਾਨ

ਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖੋ।



ਸੁਝਾਅ: ਤੁਸੀਂ PreparedBC.ca/EmergencyPlans 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

1. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ (50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ), ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ (ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ) ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀਮਤ ਹੈ

2. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, 26 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 31 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

3. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਇੱਕ ਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਰੱਖਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕਰੋ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਿਤਨੇਮ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਏਅਰਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ।

- | | |
|------------------|---|
| ■ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ | ■ ਧਾਰਮਿਕ ਕੇਂਦਰ |
| ■ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ | ■ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਛਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਹਰੀਆਂ-ਭਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ |
| ■ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ | |
| ■ ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰ | |

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਐਂਫਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ (ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ) ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ (ਚੱਲਦਾ)

ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਥਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ:

ਥਾਂ	ਪਤਾ

5. ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਵੇ (ਹੀਟ ਬੱਡੀ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ, ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

6. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ, ਥੋੜੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (ਇਨਡੋਰਜ਼):

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀ (ਵਿੰਡੋ) ਵਾਲਾ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ
- 'ਥਰਮਲ ਕਰਟੇਨਜ਼' (ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਰਦੇ) ਜਾਂ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕਵਰਿੰਗਜ਼) ਲਗਾਓ
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰੱਖੋ (31 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲੇਟ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਅੰਦਰ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਲਈ ਪੱਖੇ ਰੱਖੋ

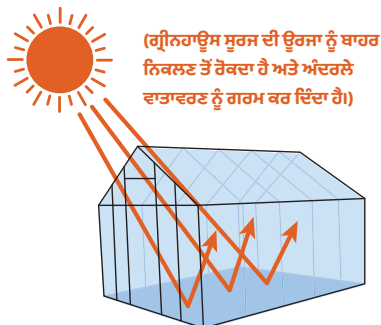
ਸੁਝਾਅ: ਪੱਖੇ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

- ਹੀਟ ਪੰਪ ਲਗਾਓ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: betterhomesbc.ca/heatpumps)

ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ:

- ਬਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਾਹਰਲੇ ਕਵਰ ਜਾਂ ਰੀਫਲੈਕਟਿਵ ਫਿਲਮਾਂ (ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਲਗਾਓ। ਇਹ ਬਾਰੀ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਕਾਰਡਬੋਰਡ ਲਾਉਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਬਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਧੁੱਪ ਅੰਦਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਵਾਂਗ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 3 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੱਕ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਦਾ ਹੈ

7. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ

ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੀਡੀਆ, ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਿਟੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਚੇਤਾਵਨੀ	ਖਤਰਾ	ਕਾਰਵਾਈ
ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ	ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਮੌਸਮੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਹਨ।	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ	ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਮੌਸਮੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਕੇ ਹੋਰ ਗਰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।	ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ



weather.gc.ca



@ECCCWeatherBC

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ



healthlinkbc.ca



8-1-1



bccdc.ca



@CDCofBC

ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਿਟੀ (FNHA)



fnha.ca



@FNHA

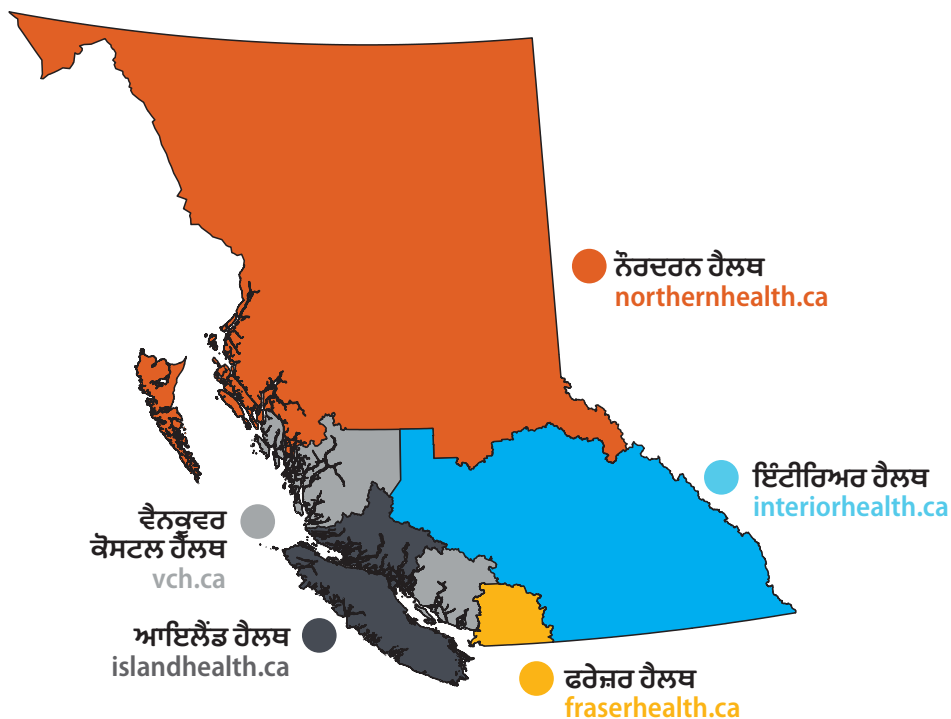


facebook.com/firstnationshealthauthority

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡ

ਖੇਤਰੀ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀਆਂ

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਖੇਤਰੀ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਥ-ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰੀ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀ ਸੀ



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



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

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ



canada.ca/en/public-health



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



facebook.com/HealthyCdns



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



8. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਥੇ ਸੌ ਸਕੋ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਆਪਣੇ ਹੀਟ-ਬੱਡੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਕਵਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਲਾਈਂਡਜ਼ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰੀਆਂ ਹਨ
- ਬਰਫ਼ ਜਮ੍ਹਾਂਓ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੱਗ ਭਰੋ
- ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਗਾਉਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਵਰਤੋ (ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਫੈਨਾਂ ਸਮੇਤ)



ਸੁਝਾਅ: ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਜਾਂ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਕੰਡਿਸ਼ਨਡ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੌਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ

9. ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਬਿਨਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਗਰਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲੈ ਆਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਏਅਰ ਕੰਡਿਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਗਿੱਲੀ ਚਾਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੁਰਤੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ, ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਮਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹੋਲ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ 'ਤੇ ਬੰਦਿਸ਼ ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਵਾਟਰ ਪਿਲਜ਼' ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

10. ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

- ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤੜਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਲੇਟ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੜੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ
- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਯੂ ਵੀ-ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਐਨਕਾਂ ਲਾਓ
- ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਠੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਂਵਾਂ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੇ ਪਾਰਕ ਜੋ ਦਰਖੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਹੋਣ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ



ਸੁਝਾਅ: ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੁੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ 'ਪੇਵਸੈਟ' (ਸੜਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਲਈ ਪੱਕਾ ਰਸਤਾ) 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ – ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਸਾੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

11. ਆਪਣੇ 'ਹੀਟ ਬੱਡੀ' ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖੋ

ਪੰਨਾ ਨੰ. 8 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਹੀਟ ਬੱਡੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ – ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਘਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

12. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਦਦ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡ

ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ, ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੇਅਰ ਲਓ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਅੰਦਰਲੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ, ਕੱਛਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ

13. ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਧੂਏਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਸੋਕੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਧੂਆਂ ਹੋਵੇ।

ਮੌਜੂਦਾ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਅੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਰੀ ਮਨਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ bcwildfire.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ PreparedBC.ca/Wildfires 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦੇ ਧੂਏਂ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨ ਲਈ bccdc.ca/wildfiresmoke 'ਤੇ ਜਾਓ।

14. ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤ

ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, PreparedBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ, ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਭੂਚਾਲਾਂ ਵਰਗੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਜੋਖਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਉੱਭਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



PreparedBC

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਸੀ ਸੂਬੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:



Ministry of
Health



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

