

ਇਕੱਠੇ ਤਿਆਰ ਹੋਈਏ

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ!

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ: ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਲਾਨ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

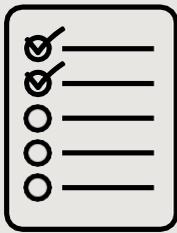
ਗਰਮੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ	ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ
<ul style="list-style-type: none"> ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 33 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਹੇਠਲਾ ਤਾਪਮਾਨ 17 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਇਹ ਉਪਰੋਕਤ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ 	ਗਰਮੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਬਦਿਨ ਉਪਰੋਕਤ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉੱਪਰਲੇ ਔਸਤਨ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ 36 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ *

*ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ-ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ



ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ



- ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਉਗੇ? (ਮਾਲ, ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ, ਗੁਆਂਢ, ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ, ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ)
- ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੋਗੇ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਆਵੇਗਾ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਆਵੋਗੇ? (ਸਨੈਕ, ਕਿਤਾਬ, ਪਜ਼ਲ, ਫੋਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ)

ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਲੱਛਣ	ਲੂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ
<ul style="list-style-type: none"> ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰੈਸ਼ ਬਹੁਤ ਮੁੜਕਾ ਆਉਣਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਣਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ 	<ul style="list-style-type: none"> ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਉਲਝੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਤਾਲਮੇਲ
<p>ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ</p> <p>ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।</p> <p>ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ: 811</p>	<p>ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੈ</p> <p>ਝਟਪਟ ਫੋਨ ਕਰੋ: 911</p> <p>ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਡੁਬੋ ਲਵੋ।</p>

ਘਰ ਵਿਚ: ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਵੀ ਲੱਗੀ
- ਚਾਹ, ਕੋਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਗਰੋਸਰੀ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਵੋ
- ਪੱਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਲਿਆ ਸਕਣ
- ਮਿਸਟਿੰਗ ਸਪਰੇਅ, ਠੰਡੇ ਤੌਲੀਏ, ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ (ਤੌਲੀਏ 'ਚ ਲਪੇਟੀ ਬਰਫ) ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਦਿਆਂ, ਬਲਾਈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਡਬੋਰਡਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।



ਹੈਲੋ ਵੈਦਰ - ਸਵੈ-ਚੱਲਿਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ

ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-833-794-3556 ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਕੋਡ : 08081

ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ

- ਹਾਲਵੇਅ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਜਾਂ ਸਟੈਟਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ 'ਚ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰੋ
- ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਏਰੀਏ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਸੱਦ ਲਓ
- ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਚ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਰੂਮ ਜਾਂ ਬੋਸਮੈਂਟ
- ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਬਿੰਗੋ/ਟ੍ਰੀਵੀਆ ਖੇਡੋ, ਪਜ਼ਲ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੋਈ ਮੂਵੀ ਵੇਖੋ

ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਹਿਤ:



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

Archway.ca/EHP



References: PreparedBC and Fraser Health
Initial version supported by United Way BC

ਇਕੱਠਿਆਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ! ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ!