

## ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਨਡੋਰ ਹੀ ਰਹੋ



- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕਲਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ



- ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਜਦੋਂ ਧੁੱਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ, ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ



- ਪੂਰੀ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ



- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂਇਡ ਰਿਟੈਨਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



- ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



- ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਫਿੱਕੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰ ਢਕਿਆ ਹੋਵੇ



- ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲਾ ਟੋਪ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਚਾਓ



- ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ



- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

# ਹੀਟ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਖੁਦ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ
- ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਰਾ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ

(3-1-1)

ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਊਨਿਸਿਪਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 24/7

[www.brampton.ca](http://www.brampton.ca)

 BRAMPTON

 BRAMPTON



## ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਕਦੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਰੀਜ਼ਨ ਆਫ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (Region of Peel Public Health), ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਉਦੋਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 31°C, ਰਾਤਭਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20°C ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਮੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40°C ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਲਰਟਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: [www.peelregion.ca/health/heat](http://www.peelregion.ca/health/heat)



## ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਕਦੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਰੀਜ਼ਨ ਆਫ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਉਦੋਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 31°C, ਰਾਤਭਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20°C ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਮੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40°C ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਹੀਟ ਰਿਲੀਫ ਲੋਕੇਸ਼ਨਸ?

ਹੀਟ ਰਿਲੀਫ ਲੋਕੇਸ਼ਨਸ (Heat Relief Locations), ਜਨਤਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਊਨਿਸਿਪਲ ਫੈਸਿਲਿਟੀਜ਼ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੀਟ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਫੈਸਿਲਿਟੀਜ਼, ਹੀਟ ਰਿਲੀਫ ਲੋਕੇਸ਼ਨਸ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

### ਮਿਊਨਿਸਿਪਲ ਫੈਸਿਲਿਟੀਜ਼

- ਰੇਕੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ
- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ
- ਸਿਵਿਕ ਸੈਂਟਰ (Civic Centre)
- ਸਿਟੀ ਹਾਲ (City Hall)



ਤਬਦੀਲੀਆਂ/ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਸਿਟੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

## ਹੀਟ-ਸਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

### ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਬੁਲਸਣਾ (SUNBURN):

ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਤਵੱਚਾ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼, ਛਾਲੇ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ

#### ਇਲਾਜ:

ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਲਗਾਏ ਇਵੇਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਛਾਲੇ ਫੁੱਟ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸੁੱਕੀ ਸਟੇਰਾਈਲ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ (HEAT CRAMPS):

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਇਲਾਜ:

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿਹਨਾਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਕੜਵੱਲ ਪੈ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਦਿਓ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਸਲੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਓ। ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

### ਹੀਟ ਸਬੰਧੀ ਹਫੇਵਾਂ (HEAT EXHAUSTION):

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਤਵੱਚਾ ਦਾ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋਣਾ, ਨਬਜ਼ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਮੁੱਖ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 38.8°C ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

#### ਇਲਾਜ:

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾਓ, ਉਸਨੂੰ ਵੱਧ ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦਿਓ, ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਫੇਰੋ, ਇੱਕ-ਇੱਕ ਘੁੱਟ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ; ਜੇਕਰ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾ ਰੁਕਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ।

### ਲੂ ਲੱਗਣਾ (HEATSTROKE):

ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ (41°C ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ), ਗਰਮੀ ਲੱਗਣਾ, ਰੁੱਖੀ ਤਵੱਚਾ, ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਤੀਬਰ ਨਬਜ਼, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲ ਨਾ ਸਕਣਾ, ਗੁੰਮ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਲਝਣ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ।

ਇਲਾਜ: 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ
- ਉਸਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ (ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ) ਨਾਲ ਨਵਾ ਕੇ/ਸਪੰਜ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਓ
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀਟ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਹੀਟ ਸਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਲਸ, ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡਸ ਅਤੇ ਰੇਕੀਏਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਘੰਟੇ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਉਟਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ। ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਖੁੱਛਦੇ ਰਹਿਣ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: [www.brampton.ca](http://www.brampton.ca)