

## ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ 2022

ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੋਵੇਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ (ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ) ਕੈਨੇਡਾ, ਓਟਵਾ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਇਸ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ:



- ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 31 °C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20°C ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ (ਹਿਊਮੀਡੈਕਸ) 40 ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੇਹੱਦ ਤੀਬਰ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵੈੱਦਰਕੈਨ ਐਪ (WeatherCAN app) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। [ਇਹ ਹੁਣੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ!](#)

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ; ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ; ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ; ਜਿਹੜੇ ਬੇਘਰ ਹਨ; ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।, ਖਾਸਕਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੌਰਾਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਓਟਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਲਾਗ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਬ (ਫੇਸ ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਕਫੇ (ਬਰੇਕਾਂ) ਲੈਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ, ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਓਟਵਾ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ [Ottawa.ca](http://Ottawa.ca) and [Ottawa.ca/news](http://Ottawa.ca/news) ਵੇਖੋ:

- [ਸਪਲੈਸ ਪੈਡ, ਵੇਡਿੰਗ ਪੁਲ, ਬੀਚ, ਆਉਟਡੋਰ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਪੁਲ](#)
- [ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ](#)
- [ਓਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬੁੱਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ](#)
- [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ](#)

PUNJABI - 06/2022

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਟੇਪੀ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ।
- ਜਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਛਤਰੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ।
- ਜਦੋਂ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਨੇਮਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਖੇ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ।
- ਛਾਵੇਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ।
- ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਪਾਓ।
- ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵਾਰੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। [ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਇਨ ਐਟਵਾ ਵੇਖੋ।
- ਸੂਰਜ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਬਲਾਈਂਡ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੋ; ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਗਰਮ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੱਖਾ ਚਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਤਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਕਾਬ (ਫੇਸ ਮਾਸਕ):

ਛੱਤ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਲਾਂਘਾ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਸਲਾ (ਦੋ ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ

ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਓਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਬ ਵੱਧ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਨਿਕਾਬ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕ੍ਰਮ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕਾਬ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਛਾਵੇਂ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਲਉ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨਿਕਾਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵੱਧ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਾਤ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ [OttawaPublicHealth.ca](https://OttawaPublicHealth.ca) ਵਿਖੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 613-580-6744 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

