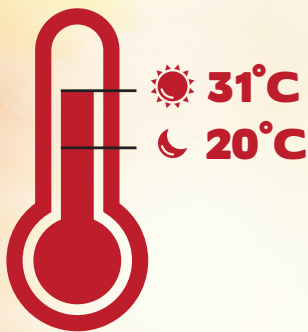


ਤਾਪਸ਼ ਨੂੰ ਚੀਤ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਲਈ ਠੰਢਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

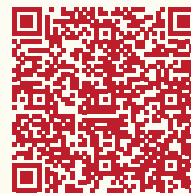


ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੈਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ (Environment and Climate Change Canada) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਓਟਾਵਾ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 31°C ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ 20°C ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ; ਜਾਂ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ 40 ਦਾ ਹਊਮੀਡੈਕਸ (Humidex)।



ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [WeatherCAN ਐਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#)।



WeatherCAN ਐਪ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।
canada.ca/weathercan

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਿਰ ਕਸਿੰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ; ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ; ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ; ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ; ਬੇਘਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ; ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਜਨਤਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ, ਟਕਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿ ਓਟਾਵਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ Ottawa.ca 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡ, ਵੈਡਿੰਗ ਪੁਲ, ਬੀਚ, ਆਊਟਡੋਰ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੁਲ।](#)
- [ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਸਥਾਨ](#)
- [ਓਟਾਵਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਬਰਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ](#)
- [ਭਾਈਚਾਰਾ ਕੇਂਦਰ](#)

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਭਾਰੀ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਹੈਟ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਢਲਿਏ-ਢਲਿਏ ਕੱਪੜੇ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਸਨਗਲਾਸ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਈਨਅੱਪ ਵੱਧ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਛੱਡਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸੋਲ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲਿਆਓ।
- ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਧ ਠੰਢੇ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵੱਧ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਮਾਲ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਅਤੇ ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਛਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਕਸਿ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ।
- ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਮ ਕਰੋ।
- ਜਿਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਡੁਬੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਲਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੋਰੇਟਗਿ ਇਨ ਓਟਾਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ParentingInOttawa.ca ਦੇਖੋ।
- ਸੂਰਜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਿ ਵੀ ਖੜਿਕੀਆਂ 'ਤੇ ਬਲਾਈਂਡ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੜਿਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ; ਗਰਮ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਖੜਿਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਨਿੱਘੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਕਾਇਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ।
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮਾਸਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਤ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ OttawaPublicHealth.ca/BeatTheHeat 'ਤੇ ਜਾਓ।