

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਹਰ ਸਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਈਲਡਫਾਇਰਜ਼ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#) ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਬੀ ਸੀ ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ](#) ਸਰਵਿਸ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ [ਅੱਗਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਾ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅੱਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ [ਪਹਿਲਾਂ](#) ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ [ਦੌਰਾਨ](#) ਅਤੇ [ਬਾਅਦ](#) ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਤਿਆਰੀ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਹੁਕਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ।

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਘਰੇਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਗੈਸ-ਐਂਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤਿਆਰ ਰਹੋ](#)
- [ਇਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਫੋਕਸ](#)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤ ਹਨ:

- [ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਾਈਵਲ ਪੈਕ](#)
- [ਬੀਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ](#)

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਫਾਇਰਸਮਾਰਟ ਕੈਨੇਡਾ, ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿੰਗ ਯੌਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਰੌਮ ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ

ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਧੂੰਏਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ (2019) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਹਲਕੀ ਖੰਘ, ਬਲਗਮ ਬਣਨਾ, ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਡਾਕਟਰੀ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਕਾ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਸਜੀਵ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਨਕਸ਼ਾ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ - ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ - ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#)
- [ਇੰਟੀਰਿਅਰ ਹੈਲਥ - ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ](#)

ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ (ਇਵੈਕਿਉਏਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂ ਅੱਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਵਿਕ ਇੰਫੋ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇਖੋ। ([Civic Info BC Directory](#))

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਨਿਕਾਸੀ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਅਪਡੇਟਸ ਲਈ [ਡ੍ਰਾਈਵਬੀਸੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨਿਕਾਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- [ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ \(ਐਮਰਜੈਂਸੀ\) ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) (HealthLinkBC File #103a)

ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਣ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮੇ, ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਸੀਓਪੀਡੀ), ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਗੰਭੀਰ ਖੰਘ, ਸਿਰ ਚੱਕਰਾਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਣ ਜਿਹੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਤਵੱਜੋ ਮੰਗਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ, [ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੈਵੀਗੇਟਰ](#) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ](#), [ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ](#), [ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ](#) ਜਾਂ [ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ](#) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਫਾਰਮਿਸਟ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਫਾਰਮਿਸਟਸ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ - 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, [ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ [ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ](#) ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਬੀਸੀ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
 - [ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੋਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਇੰਟੀਰਿਅਰ ਹੈਲਥ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਆਇਲੈਂਡ ਹੈਲਥ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਨੌਰਦਨ ਹੈਲਥ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਫ਼ਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬੰਦ ਹੈ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਬੀਸੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ - ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀਆਂ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡਾ [ਬੀਟ ਦ ਹੀਟ](#) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ।

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਬਿਪਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- [ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ \(ਪੀਡੀਐਫ 450 ਕਿਬਾ\)](#)
- [ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ](#)
- [ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ](#)
- [ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)
- [ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ: 2017 ਦੀਆਂ ਬੀਸੀ ਦੀਆਂ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ](#)

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ](#)

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਫਾਇਰ ਰਿਟਾਰਡੈਂਟਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਫਾਇਰ ਰਿਟਾਰਡੈਂਟਸ ਜਾਂ ਪਾਵਰ ਆਉਟੇਜਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- [ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [ਫਾਇਰ ਰਿਟਾਰਡੈਂਟਸ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ](#)
- [ਭੋਜਨ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਜਾਣਾ](#)
- [ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

ਆਖਰੀ ਸਮਿਖਿਆ: 27 ਮਈ, 2019

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ **130** ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।