

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ (Beat the Heat)

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 30°C (86°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਤੋਂ ਉੱਚ 30 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ: ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#)

ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) (Your Health This Summer) ਵੇਖੋ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

2022 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ (Heat Warning), ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Extreme Heat Emergency), ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕਲਾਇਮੇਟ ਚੈਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵੰਡੇਗਾ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਹਰ ਦਿਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਮਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ \(Extreme Heat Preparedness Guide\)](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਟੀ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ: ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ: ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਸਿਹਤ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ](#)
- [ਰੈਡ ਕਰੌਸ: ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ: ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ](#)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੌਸਮ ਅਲਰਟ

ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:

- [ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲਈ ਅਲਰਟ](#)
- [BCCDC: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੀਟ ਇਮਪੈਕਟਸ ਪੂਰਵ ਪਰੋਡਿਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ \(BCHIPS\)](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੌਸਮ ਅਲਰਟ](#)
- [WeatherCAN ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ](#)

2022 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਬਾ ਅਲਰਟ ਰੈਡੀ ਸਿਸਟਮ (Alert Ready System) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਲਰਟ](#)

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਲੈਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#) ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- [ਹੀਟ ਰੈਸ਼](#)
- [ਹੀਟ ਸਿੰਕੋਪ \(ਬੇਹੋਸ਼ੀ\)](#)

- [ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ](#)
- [ਪਿੱਤ ਰੈਸ਼](#)
- [ਸਨਬਰਨ](#)

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, **9-1-1** ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ](#)
- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ](#)
- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ](#)

ਗਰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ "ਕਰੈਕਡ" ਛੱਡਣਾ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕੌਂਸਲ: ਗਰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ](#) ਵੇਖੋ।

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਰੀਆਂ, ਧਾਤੂ ਪਿਘਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ - ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ](#)
- [ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ - ਗਰਮੀ ਦਾ ਜੋਖਮ](#)

ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਸਾਡੀ ਸਾਜ਼ਾ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਲ, ਪੁਲ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਖੇਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰ ਪਾਰਕ, ਵੇਡਿੰਗ ਪੁਲ ਅਤੇ ਬੀਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਕਸਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਫੁਹਾਰਿਆਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੁਲਾਂ, ਵਾਟਰ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੁਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

[ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ](#) ਕੁਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ [ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕੁਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ [ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 3 ਜੂਨ, 2022

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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।