

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਹਰ ਸਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ (ਫੋਰੈਸਟ ਫਾਇਰਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#) ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: [ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ ਸੇਵਾ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅੱਗ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੇਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ ਸੇਵਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਤੋਂ [ਪਹਿਲਾਂ](#) ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਵੈਕੂਏਸ਼ਨ ਹੁਕਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ [ਬਾਅਦ](#), ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਓ [ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰੌਸ: ਤਿਆਰ ਰਹੋ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ](#)

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੜਕਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਟ ਜਾਂ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ।

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟ ਅਤੇ ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ-ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ](#)
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰੌਸ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ - ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ](#)
- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਫੋਕਸ](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀ. ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਾਈਵਲ ਪੈਕ](#)
- [ਬੀਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ](#)

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

- [ਫਾਇਰਸਮਾਰਟਬੀਸੀ](#)
- [ਫਾਇਰਸਮਾਰਟਕੈਨੇਡਾ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਯੁੱਧਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੁੱਧੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। [ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਲਣ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਹਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਹਲਕੀ ਖੰਘ, ਬਲਗਮ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਘਰਾਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਮੰਗੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ:

- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਇਲਡਫਾਇਰ ਡੈਸਬੋਰਡ](#)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#)

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਹੇਠ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਸਿਵਿਕ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ [ਡਰਾਇਵ ਬੀਸੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

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

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕਣ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ (airway) ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮੇ, ਕਰੌਨਿਕ ਅੱਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (COPD), ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿਕਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ, ਗੰਭੀਰ ਖੰਘ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਵਰਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਭਾਲੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਇੱਕ [ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੈਵੀਗੇਟਰ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ [ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ](#), [ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ](#), [ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ](#) ਜਾਂ [ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ।

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ

ਸਟੇਟ ਔਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕਾਲਜ ਔਫ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟਸ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੇਟ ਔਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ](#) ਦੇਖੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਚਾਅ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਕ - ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੈੱਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ, [ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ](#) ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੈਵੀਗੇਟਰ 24/7, ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#) ਸਫਾ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ (6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 2 ਮੀਟਰ)
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ, ਬੰਦ ਅਤੇ ਭੀੜਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ, ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ

- ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- [ਈਆਰਏ \(ERA\) ਟੂਲ](#) ਵਰਤ ਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (community Emergency Support Services) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ। ਜਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਮੁੱਠੀਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਜਨਤਾ ਲਈ [ਆਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਿਕਾਸੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ](#)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਖਿਆਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ [ਕੋਵਿਡ-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ \(COVID-19 Self-Assessment Tool\)](#) ਵਰਤ ਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਣਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਤਲਾਸ਼ੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਫੇ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ [ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਪੁੰਝੇ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਏਅਰਮੈਪ \(ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਲਈ\)](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਬੀ.ਸੀ. ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: WeatherCAN ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ \(ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ\)](#)
- [ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ \(HealthLinkBC File #65e\)](#)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)

ਮਾੜੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀਆਂ](#) ਤੇ ਜਾਓ। ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡਾ [ਬੀਟ ਦ ਹੀਟ \(Beat the Heat\)](#) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ।

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵਰਗੇ ਸੰਕਟ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- [ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਕੋਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ \(PDF 450 KB\)](#)
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਟੌਕ ਇਨ ਟਰ ਟਾਇਮਜ਼: ਬੀਸੀ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ](#)
- [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਸੰਕਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਪਰਤਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ](#) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਅੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (Fire retardants) ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਅੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- [ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਅੱਗ ਨਿਵਾਰਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ](#) (HealthLinkBC File #49f)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BC Centre for Disease Control)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਭਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਜੰਗਲ ਦੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ](#)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਬੀਸੀ ਅਸਥਮਾ ਪ੍ਰਿਡਿਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (BC Asthma Prediction System)

ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਦੀਰਘਕਾਲਿਕਤਾ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ਼ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ਼ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਡੇਟਾ](#)

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਜੁਲਾਈ 2022

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।