ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: **8 ਮਈ, 2024**

ਹੜ੍ਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੜ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਫਲੱਡਿੰਗ ਪ੍ਰੈਪਰੇਡਨੈਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੱੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਹੜ੍ਹਾਂ 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 ਜਾਣੋ।

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟ ਅਤੇ ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ-ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹੜ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਨਦੀ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਕੇਂਦਰ, ਹੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤਿਆਰੀ ਕਰੋੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਜੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ (HealthlinkBC File103 B)

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ BC ਅੰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸੂਬਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਕਾਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (Evacuation Information During Flooding) ਪੰਨੇ 'ਤੇ, ਜਾਂ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹੜ੍ਹ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵਜੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ (HealthlinkBC File103 B)

ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.drivebc.ca.

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਹੜ੍ਹਾਂ 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।

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਸੰਕਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
- ਕੈਲਟੀ (Kelty) ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

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।

- ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ (HealthLinkBC File #20)
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ
- ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ (HealthLinkBC File #65b)