ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਛੋਟੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰਦੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਆਇਸ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰ ਤੁਰਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡ ਬੀਸੀ (PreparedBC) ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਵਨ-ਸਟਾਪ ਸ਼ੌਪ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਤਿਆਰੀ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡ ਬੀਸੀ ਪਬਲਿਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਟਵਿਟਰ 'ਤੇ ਫਾਲੋ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੌਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਧੋਣ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੁਝ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਸਮਾਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਕਮਰੇ, ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਕੇਸ ਵਰਕਰ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਤਿ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਲੱਭੋ:

- ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨਕਸ਼ਾ
- ਬੀਸੀ211 ਦੀ ਸ਼ੈਲਟਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਮ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ।

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ

ਪੂਰੀ ਸਰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਠੰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਤਰੀਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਮੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ
- ਠੰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ
- ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ (Hypothermia) ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ (ER) ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (Fraser Health Authority)

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਟ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)

- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਟ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)

ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ, ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਹੌਲੀਡੇ ਕੇਅਰ ਦੇਖੋ।

ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ

ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਰਾਹੀਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਗਾਇਡ (A Parent’s Guide to Vaccination) (PDF 1.72 MB)

- [ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ!]
- [ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ]
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਫਾਇੰਡਰ]

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਦਸੰਬਰ, 2021