

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

Safety for Infants and Young Children During Extreme Heat

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਆਮ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ (0-1 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (1-5 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅੰਦਰ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਹੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (AC) ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। 26°C ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਸਥਾਨਕ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਲਾਂ ਜਿਹੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਟਰ, ਬਲਾਇੰਡਸ, ਪੜਦੇ, ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਅਵਨ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਪੱਖਾ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ 35°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖੇ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ, ਆਮ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਓ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਦਿਓ

ਬਾਹਰ ਠੰਡੇ ਰਹੋ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ; ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਧਨ(ties) ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੌੜੀ ਟੋਪੀ; ਅਤੇ ਯੂਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਨਗਲਾਸ। ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਓਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੇ, UVA ਅਤੇ UVB ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਕੇ, ਅਤੇ 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ (SPF)। ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਏਗੀ, ਪਰ ਸਨਬਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੈਅ ਬਰੇਕਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾਦਾਰ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਲੀ ਦਾ ਪੈਨਲ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪੈਨਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ

ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ

0-6 ਮਹੀਨੇ

- ਦਿਨ ਭਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ, ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਦਿਨ ਭਰ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਫੀਡ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ , ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਫੀਡਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ

1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਿਆਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਤੋਂ 1.5 ਲਿਟਰ (4-6 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਭਾਵੇਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਾਤਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਵਜੰਮੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਕਾਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਸਨਸ਼ੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਗਲੀਚੇ, ਤੌਲੀਏ, ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਬੋਬੀ ਰੈਪ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਬਿਨਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ
- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਫੀਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫੀਡ ਲਈ ਜਗਾਓ

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣਾ

- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਡਾਇਪਰ ਪਾਓ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੈਡਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਬ ਬੰਪਰ) ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਲਈ ਕਰਿੱਬ ਦੇ ਸਖਤ (firm) ਗੱਦੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਖਤ (firm) ਗੱਦੇ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਖਤ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗੱਦੇ ਦੇ ਵਾਟਰਪੂਫ ਕਵਰ ਹਟਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਉਸ ਕਰਕੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁੱਲ-ਅੱਪ ਡਾਇਪਰ, ਗੱਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC ਫਾਈਲ #46 ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਵੇਖੋ](#)।

ਬੀਸੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਵੌਰਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਅਤੇ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ BC HARS, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ/ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਚੁਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ [WeatherCAN ਐਪ](#) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਹੀਟ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf.

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ: <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>.

ਪੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #26 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLink File #35c ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ](#)
- [ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ \(Toddler's First Steps\)](#)

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ: ਨੀਂਦ \(Baby's Best Chance: Sleep\)](#)
- [HealthLinkBC File #107 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ](#)
- [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲ ਨੀਂਦ: ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਸਰੋਤ](#)

- [ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ: ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ](#)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ \(pg. 93\)](#)
- [HealthLinkBC File #70 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ](#)

ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLink File #35a ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ](#)।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਵੇਖੋ: <https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>.