

# ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ



## ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

- 1 ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਡੀ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ
- 2 ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- 3 ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- 4 ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ 3-ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ, ਜਾਂ ਉੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- 5 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਰਾਬਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ
- 6 ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਗੰਭੀਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਘਰ-ਘਰ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ

**i** ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਜਾਣਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਲ ਭਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ([vancouver.ca/hotweather](http://vancouver.ca/hotweather))
- ਜਦੋਂ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ:
  - > ਐਵਲੀਨ ਸਾਲਰ ਸੈਂਟਰ (404 ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਸਟ੍ਰੀਟ)
  - > ਕਾਰਨੇਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (401 ਮੇਨ ਸਟ੍ਰੀਟ)

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ

[vancouver.ca/wildfiresmoke](http://vancouver.ca/wildfiresmoke)

(ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਿਟੀ *xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam)*, *Skwxwú7mesh (Squamish)*, ਅਤੇ *səlilwətaʔ (Tsleil-Waututh)* ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਨਾ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

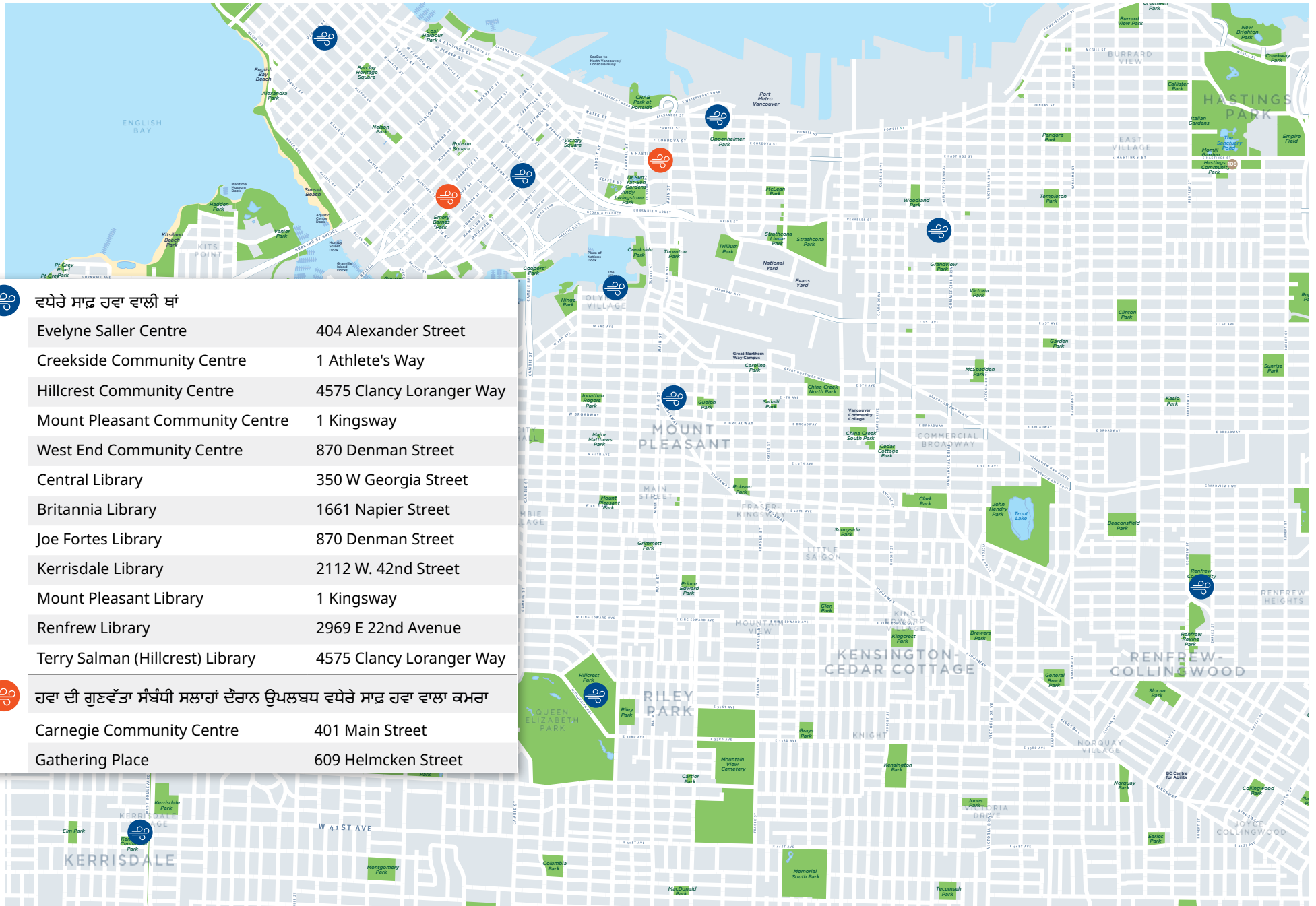
ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ: 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸਵਾਲ:  
8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)

ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ: 3-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

# ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ



## ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ

Evelyne Saller Centre	404 Alexander Street
Creekside Community Centre	1 Athlete's Way
Hillcrest Community Centre	4575 Clancy Loranger Way
Mount Pleasant Community Centre	1 Kingsway
West End Community Centre	870 Denman Street
Central Library	350 W Georgia Street
Britannia Library	1661 Napier Street
Joe Fortes Library	870 Denman Street
Kerrisdale Library	2112 W. 42nd Street
Mount Pleasant Library	1 Kingsway
Renfrew Library	2969 E 22nd Avenue
Terry Salman (Hillcrest) Library	4575 Clancy Loranger Way



## ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇਰਾਨ ਉਪਲਬਧ ਵਧੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

Carnegie Community Centre	401 Main Street
Gathering Place	609 Helmcken Street