

ਭੂਚਾਲ

ਭੂਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਰਲੇ 13 ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੂਚਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਟੋਨਿਕ ਪਲੇਟਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੂਚਾਲ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਲੇਟਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਣਾਅ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਪਰਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਭੂਚਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਦੀ ਅਤੇ ਕੰਬਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਦੀ ਕਦੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਆਉਣ ਦੀ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਭੂਚਾਲ ਆਏਗਾ ਜਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਆਏਗਾ।

ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭੂਚਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜ਼ਮੀਨ ਹਿੱਲਣ ਕਾਰਨ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣਾ।
- ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦਾ ਢਹਿਣਾ, ਅੱਗ, ਸੱਟ, ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਇਮਾਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਫੁੱਟਪਾਥਾਂ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਮਲਬਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਜਲੀ, ਦੂਰਸੰਚਾਰ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਵਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ।
- ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁਕਾਵਟ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ ਵਿੱਚ, ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੀ।
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਨਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਝਟਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਡਿੱਗ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਫ੍ਰੈਮ ਕੀਤੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ, ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਓ

- ਛੋਟੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ-ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਟੇਪ ਜਾਂ ਵੈਲਕਰੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਓ
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਟੁੱਟੇ ਕੱਚ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ ਰੱਖੋ
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਸ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਵਾਟਰ ਸ਼ੱਟ-ਆਫ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ

ਜੇ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੈਂਪਿੰਗ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ! ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ, ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ, ਵਧੀਕ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਸੈਟੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ)

ਭੂਚਾਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਝੁਕ ਜਾਓ, ਆਸਰਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ:

- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਝੁਕ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੈਠੇ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਆਓ
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਸਰਾ ਲਵੋ
- ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਝਟਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਗਿਣੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸਥਿਰ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ
- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਕੱਚ ਅਤੇ ਮਲਬਾ, ਡਿੱਗੀਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਗੈਸ ਲੀਕ
- ਹੋਰ ਝਟਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਝੁਕ ਜਾਓ, ਆਸਰਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਚੁੱਕੋ-ਅਤੇ-ਜਾਓ (ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ) ਬੈਗ ਲਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਿਰਫ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਾਲ ਨਾ ਕਰੋ

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਰਲੇ 13 ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਖ਼ਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਲ" ਵਜੋਂ ਵਰਣਿਤ, ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਔਸਤ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਕਦੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ **ਮਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ** ਤੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਈ ਅਤੇ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੌਸਮ ਲਈ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ (ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੈਨੇਡਾ) **ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ** ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ 1 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਤੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। **ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ** ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮੌਸਮ ਲਈ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਹੋਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਮ ਮੌਸਮ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ, ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 26°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 31°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਕਿਸ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੂਲਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਸੀਮਿਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੀਮਿਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੈ

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵੀਂ ਕੂਲਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਨਵਜਾਤ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 26°C ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 31°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੇ ਘਰ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੈਡਰੂਮ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ਅਜਿਹੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਲੱਭੋ ਜੋ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ vancouver.ca/heatinfo 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣਾ ਘਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿੰਡੋ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੀਟ ਪੰਪ ਲਗਾਓ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੂਲਿੰਗ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।
- ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਠੰਡੀ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੱਖੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਪੱਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਥਰਮਲ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਲਗਾਓ।
- ਬਾਹਰੀ ਕਵਰ ਜਾਂ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਫਿਲਮਾਂ ਇਨਸਟਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗਾ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕੂਲ ਕਿੱਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ vancouver.ca/heatinfo 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਰਲੇ 13 ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਖਤਾਂ, ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਜਲਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਕਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ PM2.5 ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਧੂੰਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਜੂਨ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2010 ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਹੀਨ ਕਣਾਂ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ (PM2.5) 'ਤੇ ਵੀ, ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਉੱਚ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਦਮੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿਸ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼) (COPD) ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਨਵਜਾਤ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਜੋ ਲੋਕ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਜੋ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਕੈਨੀਕਲ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਏਅਰ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

- ਯੂਏਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਥਾਵਾਂ ਹੋਣ।
- ਏਅਰ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦਾ ਘਰ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸੰਗਠਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- Vancouver.ca/smokeinfo 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲੱਭੋ।
- ਬਾਹਰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿੱਟ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਯੂਏਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੂਏਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯੂਏਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਯੂਏਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ BC ਨੂੰ 8-1-1 (ਬੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਾਂ vancouver.ca/smokeinfo 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਬਾਕਸ ਫੈਨ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰ ਬਣਾਓ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ N95 ਮਾਸਕ, ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਯੂਏਂ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨ ਕਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 3-ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਮਾਸਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ 1-ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ, ਬੰਦਾਨਾ, ਗੈਟਰ ਸਕਾਰਫ਼, ਜਾਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਯੂਏਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਸਕ ਵਰਤਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਵਾ ਮਾਸਕ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘੇ ਨਾ ਕਿ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਹੇਲਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਚਾਅ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਨ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਚਾਅ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਰਲੇ 13 ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਕੀ ਹਨ?

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਫ਼ਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਫੈਲਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗਲੇਸ਼ੀਅਰਾਂ ਤੋਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਪਿਘਲਦੀਆਂ ਹਨ। 2050 ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। 2100 ਤੱਕ, ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 6 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਸੂਬਾ 2100 ਤੱਕ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪੱਧਰ 1 ਮੀਟਰ ਵੱਧ ਜਾਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਟੀ ਨੇ ਅਪਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੁਫ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਫਰਵਰੀ ਤੱਕ ਆਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ, ਕਿੰਗ ਟਾਈਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਰੀਕਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਤੁਫ਼ਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

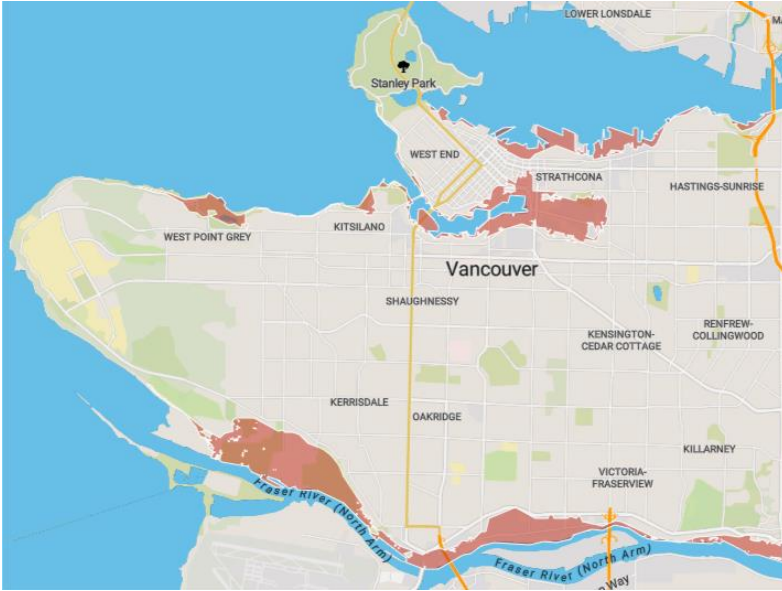
ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੜ੍ਹ ਕਰਕੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲਹਿਰਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਦੇ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਲੱਕੜ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਰਗੇ ਮਲਬੇ ਦਾ ਘਾਟਾਂ (ਪੀਅਰ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਢਾਂਚਿਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀਆ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੇ ਸਟੈਨਲੀ ਪਾਰਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ, ਜੇਰੀਕੋ ਪੀਅਰ ਅਤੇ ਕਿਟਸੀਲਾਨੋ ਪੁਲ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਹੋਏ।

ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੂਲਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਅਰਥਚਾਰਿਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਕਿਸ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਨੀਵੇਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਊਥਲੈਂਡਜ਼, ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਰਿਵਰ ਫਲੱਡਪਲੇਨ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਰਨੋ/ਸਪੈਨਿਸ਼ ਬੈਂਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਨਕਸ਼ਾ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਨਿਰਮਾਣ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈ ਜਾਵੇ।
- ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉੱਪਰਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਚੁੱਕੇ-ਅਤੇ-ਜਾਓ (ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ) ਬੈਗ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਕਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ।
- ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ Alertable ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। vancouver.ca/get-alerts 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਕੀ ਕੁਝ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੰਮਕਾਜ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੱਟਵਰਤੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਧ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ, ਡੋਕਾਂ ਅਤੇ ਘਾਟਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਆਪਣੇ ਗਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
 - ਨੇੜਲੇ ਤੁਫ਼ਾਨੀ ਨਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
 - ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਘ ਪੰਪ ਲਗਾਓ
 - ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਸਾਕਟਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ
 - ਟਾਈਲ ਵਾਲੇ ਫ਼ਰਸ਼, ਹੜ੍ਹ-ਰੋਧਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਲ ਲਗਾਓ