ਵੈਨਕੂਵਰ ਵੱਚਿ ਠੰਡਾ ਰਹਣਿਾ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

1 ਠੰਡੀ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗਹ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।

2 ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

3 ਇੱਕ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ, ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪਹਿਨੋ।

4 ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ।

5 ਠੰਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ। ਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ‘ਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ, ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

6 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

7 ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ (ਲੂ ਲੱਗਣ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਉਲਝਣ, ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

8 ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

9 ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਲਾਇੰਡ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਿਰਫ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਖੋਲਹ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ।

10 26 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 31 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗਹ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ

vancouver.ca/hot-weather

ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਿਟੀ *xʷməθkʷəy̓əm* (Musqueam), *Sḵwx̱wú7mesh* (Squamish), ਅਤੇ *səlilwətaɬ* (Tsleil-Waututh) ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਨਾ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲਹ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਖੁੱਲਹ੍ਹੇ ਹਨ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ, ਘੰਟੇ ਵਧਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾ ਇਬਰ੍ਰੇਰੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨਿਯਮਿਤ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲਹ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ‘ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ‘ਤੇ ਬੈਠਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਗੇ:
  - ਐਵਲੀਨ ਸਾਲਰ ਸੈਂਟਰ (404 ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਸਟਰ੍ਰੀਟ)
  - ਕਾਰਨੇਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (401 ਮੇਨ ਸਟਰ੍ਰੀਟ)

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

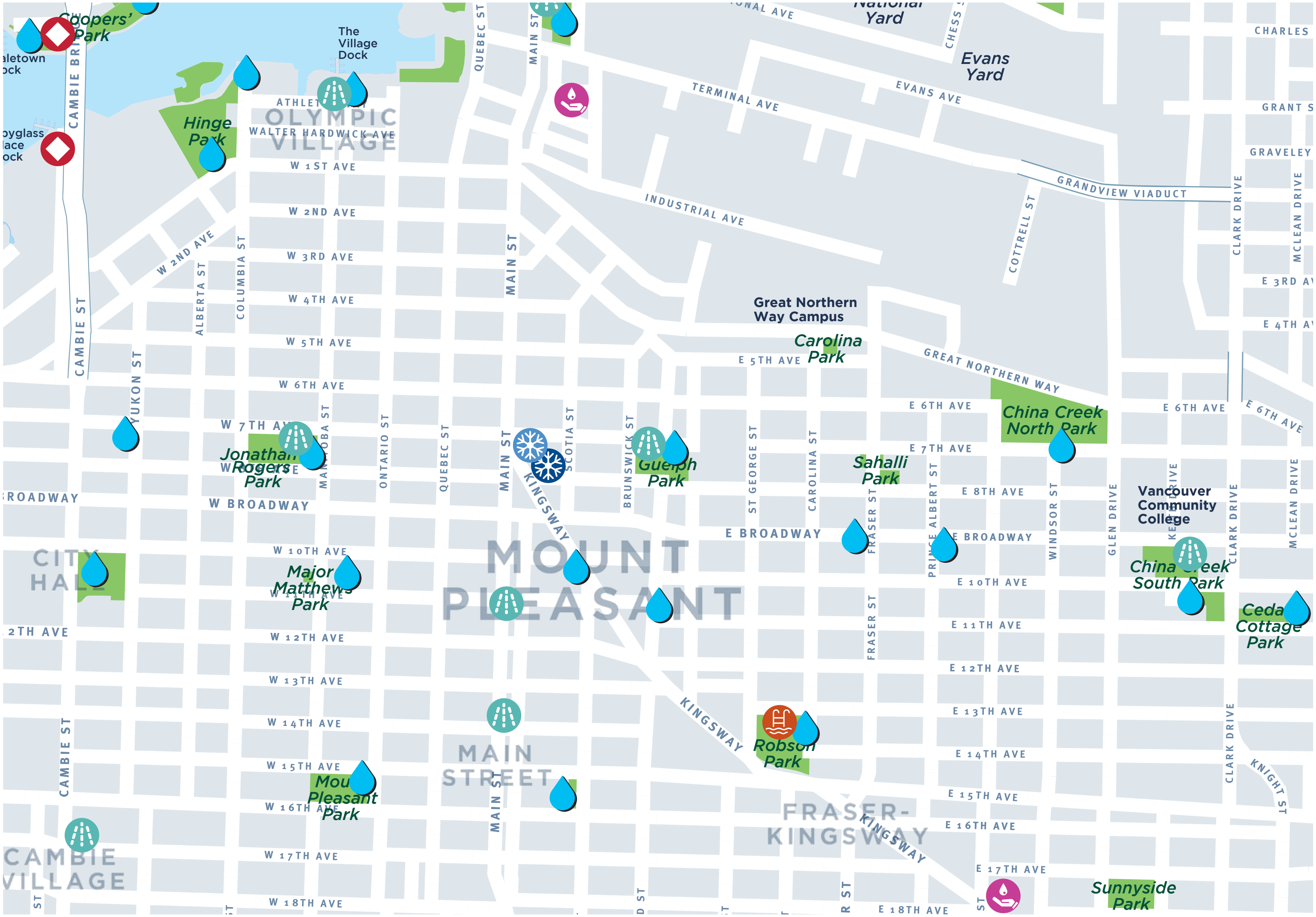
ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ:

3-1-1 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣਾ

ਮਾਊਂਟ ਪਲੈਸੈਂਟ



- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਮਿਸਟਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਮੌਸਮ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲਾਜ਼ਾ
- ਵੈਡਿੰਗ ਪੂਲ
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਟੇਸ਼ਨ
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਫੁਹਾਰੇ