

ਅਗਸਤ 10, 2021

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ, ਬੀ.ਸੀ. – 10 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ 12 ਅਗਸਤ ਵੀਰਵਾਰ ਤੋਂ 15 ਅਗਸਤ ਐਤਵਾਰ ਤੱਕ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਫਿਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਾਪਮਾਨ ਜੂਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਗਰਮੀ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਵਾਅਨਕੂਲ ਉਪਕਰਨ (ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ) ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਡੌਰ ਭੌਰ ਹੋਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਲੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕੀਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ**– ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੇਖਭਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਜਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
 - ਜੇ ਫੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- **ਤਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ**– ਸ਼ਰਾਬ ਰਹਿਤ ਠੰਢੇ ਤਰਲ ਪੀਓ (ਖਾਸ ਕਰ ਪਾਣੀ), ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਰਲ ਪੀਣ ਤੇ ਸੀਮਾ ਲਗਾ ਰੱਖੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- **ਪਾਲਤੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ**– ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਖੜੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਬੰਦ ਕਾਰ ਵਿਚ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ 52°C (125°F) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 34°C (93°F) ਹੈ।
- **ਹਵਾ ਅਨਕੂਲਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਜਾਓ**– ਹਵਾ ਅਨਕੂਲਤ ਜਗ੍ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਘਰ) ਵਿਚ ਜਾਓ।

Punjabi

- ਪਬਲਿਕ ਸਪਲੈਸ਼ ਪੂਲ, ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਪੂਲ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਪੱਖਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਠੰਢੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫੂਹਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੱਖੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠਣਾ ਇਹ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- **ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਪਹਿਰਾਵਾ**– ਖੁੱਲ੍ਹੇ, ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ।
- **ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ**– ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਪਰਦੇ/ਸ਼ੇਡ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਰਤੋ (ਜੇ ਹੈ) ਅਤੇ ਐਸੇ ਖਾਣੇ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।
- **ਧੁੱਪ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚੋ**– ਛਾਂ ਵਿਚ ਰਹੋ ਜਾਂ SPF 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤੋ।
- **ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਰਜਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ**– ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਦੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗਲਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਰਹਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਭਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- **ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ**– ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ।
 - ਜਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਯੂ.ਪੀ.ਸੀ.ਸੀ.) ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਨਿਚਰਵਾਰ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਚਾਨਕ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਥੋਂ ਮਦਦ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ 811 ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ VCH.ca ਦੇਖੋ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 811 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 1-800-314-0999 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ www.fraserhealth.ca/virtualcare ਤੇ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਚਮੰਡ, ਵੈਨਕੂਵਰ, ਨਾਰਥ ਸ਼ੋਰ, ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ, ਸੀ ਟੂ ਸਕਾਈ ਕੋਰੀਡੋਰ, ਪੌਵਿਲ ਰਿਵਰ, ਬੇਲਾ ਬੇਲਾ ਅਤੇ ਬੇਲਾ ਕੂਲਾ ਦੇ ਭਾਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਦਸ ਲੱਖ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਬਾਦੀ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ \$4.1 ਅਰਬ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦਾ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

ਕੋਸਟ ਸੈਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਲਕਾਪਾਮਕਸ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਕੋਓਨ ਤੱਕ ਦੇ 20 ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ 18 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ 40,000 ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਵੈ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ: ਅੱਛੀ ਸਿਹਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਉੱਤਮ।

###

ਸੰਪਰਕ:

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਮੀਡੀਆ ਲਾਈਨ: 604.202.2012 | ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਮੀਡੀਆ ਲਾਈਨ: 604.613.0794

Punjabi