ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਹਰ ਸਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ (ਫੌਰੈਸਟ ਫਾਇਰਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ ਸੇਵਾ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅੱਗ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੇਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਈਲਡਫਾਇਰ ਸੇਵਾ ਵੇਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ **ਦੌਰਾਨ**, ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਵੈਕੁਏਸ਼ਨ ਹੁਕਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ **ਬਾਅਦ**, ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਓ ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰੌਸ: ਤਿਆਰ ਰਹੋ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੜਕਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਟ ਜਾਂ ਹੁਕਮ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ।

- ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰੌਸ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ - ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਬਣਾਉਣਾ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਬੀ. ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਾਈਵਲ ਪੈਕ
- ਬੀਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਫਾਇਰਸਮਾਰਟਬੀਸੀ

- ਫਾਇਰਸਮਾਰਟਕੈਨੇਡਾ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਲਣ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਹਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਹਲਕੀ ਖੰਘ, ਬਲਗਮ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਘਰਾਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਮੰਗੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਐਕਸਪੋਜਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ BC ਅੰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸੂਬਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਹੇਠ ਜਾਂ ਅੱਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਿਵਿਕ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਟਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਅਪਡੇਟਾਂ ਲਈ ਡਰਾਇਵ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (HealthLinkBC File #103c)
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (HealthLinkBC File #103a)

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕਣ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ (airway) ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮੇ, ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (COPD), ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿਕਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ, ਗੰਭੀਰ ਖੰਘ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਵਰਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਭਾਲੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬਧੀ ਗੈਰ -ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ , ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ।

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ

ਸਟੇਟ ਔਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,ਕਾਲਜ ਔਫ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟਸ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੇਟ ਔਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਦੇਖੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਚਾਅ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੌਂਕ -ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੌਂਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ,ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੈਵੀਗੇਟਰ 24/7, ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਹਵਾ ਦੀ ਖਰਾਬ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। BC ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਜਾਓ: ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਲਾਹ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਬੀਟ ਦ ਹੀਟ ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬਧੀ ਖਬਰਾਂ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: WeatherCAN ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ
- ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ: ਏਅਰਮੈਪ
- ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (HealthLinkBC File #65e)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵਰਗੇ ਸੰਕਟ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਕੇਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਟੌਕ ਇਨ ਟਫ ਟਾਇਮਜ਼: ਬੀਸੀ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਸੰਕਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਪਰਤਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣਾ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਅੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (Fire retardants) ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਅੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (HealthLinkBC File #49b)
- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ (PDF 358 KB)
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਅੱਗ ਨਿਵਾਰਕ ਦਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
- ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (HealthLinkBC File #49f)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BC Centre for Disease Control)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਜੰਗਲ ਦੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਬੀਸੀ ਅਸਥਮਾ ਪ੍ਰਿਡਿਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (BC Asthma Prediction System)

ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਦੀਰਘਕਾਲਿਕਤਾ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਡੇਟਾ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਮਈ 2023