

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਹਰ ਸਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ (ਫੋਰੈਸਟ 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।

[ਬੀਸੀ ਵਾਇਲਡਲਾਇਫ ਸਰਵਿਸ](#) [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ](#) ਬਾਰੇ 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। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#) ਸਫਾ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਅਮਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ (6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 2 ਮੀਟਰ)
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ, ਬੰਦ ਅਤੇ ਭੀੜਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ:
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ, ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੇ ਉਹ ਕਿਨੇ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ

- ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- [ਈਆਰਏ \(ERA\) ਟਲ](#) ਵਰਤ ਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (community Emergency Support Services) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ। ਜਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਮੁੱਹਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਆਮ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਵੈਕਿਊਏ ਗਾਈਡੈਂਸ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਖਿਆਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ [ਕੋਵਿਡ-19 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ \(COVID-19 Self-Assessment Tool\)](#) ਵਰਤ ਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਣਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਤਲਾਸ਼ੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ](#) ਸਫੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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 ਇਵੈਕੂਏਸ਼ਨ 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।

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਘਰੇਲੂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟ ਅਤੇ ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ-ਬੈਗ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ](#)
- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਫੋਕਸ](#)
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰੌਸ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ - ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ](#)

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 ਦੀ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਫ਼ਾਇਰਸਮਾਰਟ ਕੈਨੇਡਾ](#), ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ [ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ](#) ਤੇ ਜਾਓ।

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 ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ:

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਇਲਡਫਾਇਰ ਡੈਸਬੋਰਡ](#)
- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਇਵੈਕੂਈਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ: ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ](#)

ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

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 ਤੁਹਾਡੀ 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।

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

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

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 ਸੰਬੰਧੀ 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।

ਵੌਕ -ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੌਕ-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

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ [ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ](#) ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਮੰਗੋ।

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਬੀਸੀ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
 - [ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀਆਂ](#)
 - [ਏਅਰਮੈਪ \(ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਲਈ\)](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ](#)
- [ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

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](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ) ਚਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬੰਦ ਹੈ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀਆਂ](#) ਤੇ ਜਾਓ। ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡਾ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡਾ [ਬੀਟ ਦ ਹੀਟ \(Beat the Heat\)](#) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ।

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 ਕੋਲਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ \(PDF 450 KB\)](#)
- [ਸੰਕਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ](#)
- [ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਟੌਕ ਇਨ ਟਫ ਟਾਇਮਜ਼: 2017 ਬੀਸੀ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ](#)

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਪਰਤਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ 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।

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨਾ](#)

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)
- [ਅੱਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ: ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ](#)
- [ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ](#)
- [ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਤਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ](#) (HealthLinkBC File #49f)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

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:

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ](#)
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਬੀਸੀ ਅਸਥਮਾ ਪ੍ਰੀਡਿਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ \(BC Asthma Prediction System\)](#)

ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਦੀਰਘਕਾਲਿਕਤਾ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ਼ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਹਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ,

- [ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#)

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 ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਜੂਨ 2021

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।