BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 35c
June 2024

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ

Heat-related illness in infants and young children

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਆਮ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਆਣਿਆਂ (0-1 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (1-5 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਠੰਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 31C ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਉੱਚ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ (sunburn) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਨਬਰਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਦਾ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ)।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਥਕਿਆਂ ਹੋਇਆ, ਸੁਸਤ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਉਲਝਣ, ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਦੌਰੇ ਪੈਣੈ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਦੇਣਾ
- ਗਰਮ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕੀ ਚਮੜੀ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 39°C (102°F) ਤੋਂ ਵੱਧ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਤਲੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਭਟਕਣਾ (Disorientation)

- ਪਿਆਸ ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ, ਬੇਚੈਨੀ
- ਹੀਟ ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਹੀਟ ਏਡੀਮਾ (ਸੋਜ)
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਆਉਟਪੁੱਟ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਧੜਕਣ
- ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38°C (100°F) ਤੋਂ ਵੱਧ

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
  - ਨਿਆਣਿਆਂ (0-1 ਸਾਲ) ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ
  - ਬੱਚਿਆਂ (1-5 ਸਾਲ) ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ
  - ਡਾਇਪਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਵਾਧੂ ਪਿਆਸਾ ਹੋਣਾ
- ਭਾਰੀ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਚਮੜੀ ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਫਲੱਸ਼ਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਲੱਗਣਾ
- ਰੋਣ ਵੇਲੇ ਹੰਝੂ ਨਾ ਹੋਣੇ
- ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ
- ਦਿਲ ਦੀ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ)
- ਡੂੰਘੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਸਿਰ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਨਰਮ ਸਪਾਟ (ਜੇ 18 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ)

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਦਰਸਾਉਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛਿੜਕੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾ ਇਹ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਡੀਆਲਾਈਟ (Pedialyte) ਵਰਗੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

- ਜੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (dehydration) ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਈਟ

ਜਾਂ ਪੀਡੀਆਲਾਈਟ ਦਿਓ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ **2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ** ਹੈ ਤਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ (½ ਪਾਣੀ, ½ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ) ਵਰਤੋ। ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਰਲ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਆਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

BC ਦਾ ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਸਟਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਅਤੇ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ BC HARS, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਰੇਂਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ/ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਚੁਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈWeatherCAN ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀਟ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- HealthLinkBC File #35 ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ
- HealthLink File #35a ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
- HealthLinkBC File #35b ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ।