

ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ



ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ,
ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ:

ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਧੱਫੜ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਰੋੜ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਦੇ ਰਹੋ:

- ਭਾਵੇਂ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਹਰ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਹੋਰਾਂ (ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ/ਪਸ਼ੂਆਂ ਸਮੇਤ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਠੰਡਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:

- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮਾਂ ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਕੂਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ।
- ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸ਼ਾਵਰ/ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂੰਝਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੋਪੀ ਪਾਓ, ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਯੂਵੀ-ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਐਨਕਾਂ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਨਸਕਰੀਨ (SPF30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਲਗਾਓ।

ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ



ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਧੁੱਪ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਦਿਆਂ, ਸ਼ੇਡਾਂ ਜਾਂ ਛੱਜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਣਾਓ।

ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ



ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਪਮਾਨ, ਹਿਊਮਿਡਿਟੀ, ਯੂਵੀ ਇੰਡੈਕਸ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਨਸਕਰੀਨ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ (ਪੂਰੀ ਯੂਵੀਏ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ), ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਮਿਸਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਲਵੋ



ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।

ਕੂਲਿੰਗ ਕੇਂਦਰਾਂ ਲੱਭੋ



ਕੁਝ ਮਿਊਂਸਪੈਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਕੂਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ

ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ

ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਪਤ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ



☀ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ:

- ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ; ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ, ਧੁੱਪ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੋਪੀ ਪਾਓ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (ਹਰ 15-20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ)। ਸ਼ਰਾਬ/ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।

☀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਠੰਡਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲਈ ਪੱਖਿਆਂ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

☀ ਠੰਡਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮਾਂ ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਕੂਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ) ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਓ।
- ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਠੰਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠੋ/ਲੇਟੋ, ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਸਰਦੀ ਦੇ ਤੂਫ਼ਾਨ



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀ ਦੇ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਵਾਵਰੇਲੇ, ਗਰਜ ਵਾਲੇ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਬਿਜਲੀ ਕੜਕਣ, ਹੜ ਅਤੇ ਤੂਫ਼ਾਨੀ ਝੱਖੜਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਤ.ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ।

ਭਾਰੀ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਜੰਮਣ ਕਾਰਨ ਸੜਕਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ:

- ਬੇਲੋੜੀ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਪਾਓ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ 'ਤੇ ਫਿਸਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ, ਗਰਮ ਬੂਟ ਪਾਓ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰੋਸਟਬਾਈਟ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ - ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨਾਂ, ਨੱਕ, ਗੱਲੂ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ)।
- ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਫੁੱਟਪਾਥਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਵੇਆਂ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪਕੜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰੌਕ ਸਾਲਟ ਅਤੇ ਰੇਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਸੀ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੂਫ਼ਾਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਰਫ਼-ਰੋਕੂ ਵਾੜ ਲਗਾਓ।

ਕਿਵ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ:

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਚੁਬਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਲਗਾਓ: ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਕ ਜਾਂ ਮੌਸਮ-ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ: ਤੂਫ਼ਾਨ-ਰੋਧਕ ਖਿੜਕੀਆਂ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਹੀਟਿੰਗ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਚਿਮਨੀਆਂ ਦੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਓ।

ਆਪਣੇ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿੱਟਾਂ (ਘਰ ਦੇ ਕਿੱਟ, ਕਾਰ ਦੇ ਕਿੱਟ) ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਰੱਖੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

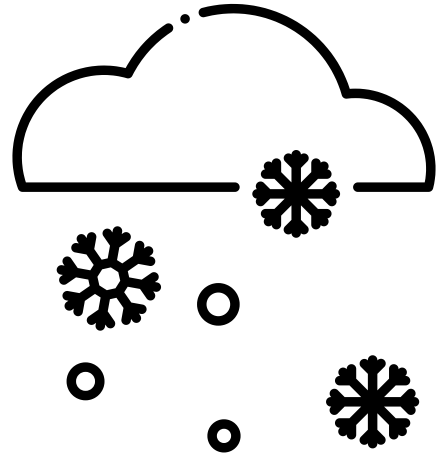


ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਲਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।

ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ।
- ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Ontario511 ਵੇਖੋ।
- ਰਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਰੱਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਬਰਫ਼ੀਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਬਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਸਰਦੀ ਦੇ ਤੂਫ਼ਾਨ



❄ ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ:

- ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ (ਤਹਿਆਂ, ਟੋਪੀਆਂ, ਦਸਤਾਨੇ, ਬੂਟ)
- ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਆ ਕੇ ਵਿਰਾਮ ਲਓ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰੌਸਟਬਾਈਟ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

❄ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ . ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਬਣਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ, ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਰੱਖੋ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਰੱਖੋ
- ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੁੱਖ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟਾਰਚਾਂ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਰੱਖੋ

❄ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ
- ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Ontario 511 (ਓਨਟਾਰੀਓ 511) ਵੇਖੋ ਬੇਲੋੜੀ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਰਫ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।