

तैयार रहें: अत्यधिक गर्मी



जलवायु परिवर्तन से गर्मी की लहर की बारंबारता, तीव्रता और अवधि में बढ़ती होना अपेक्षित है।

तैयारी कैसे करें:

सुरक्षा सलाह:

अत्यधिक गर्मी से आपको गर्मी से होने वाले चकत्ते, संकुचन, थकावट और हीट स्ट्रोक जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं:

- हर 15 से 20 मिनट में पानी पिएं चाहे फिर आपको प्यास क्यों न लगे। शराब और कैफीन युक्त पेय पदार्थ निर्जलीकरण का कारण बन सकते हैं और इनका सेवन करने की सिफारिश नहीं दी जाती है।
- अन्य लोगों (पालतू जानवरों सहित) के संपर्क में रहकर सुनिश्चित करें कि वे भी पर्याप्त मात्रा में ठंडे तरल पदार्थ पी रहे हैं।

खुद को ठंडा रखें:

- घर में रहकर धूप से बचें। दिन का सबसे गर्म समय वातानुकूलित सार्वजनिक इमारतों (जैसे मॉल, पुस्तकालय, शीतलन केंद्र) में बिताएं।
- लाइट कलर के, ढीले-ढाले कपड़े पहनें।
- ठंडे पानी से बारंबार स्नान करें। अगर आप बारंबार स्नान न कर सकें, तो ठंडे गीले तौलिये से बारंबार स्पंज करके शरीर को सुखाएं।
- निचली मंजिलों पर रहें अगर एयर कंडीशनिंग न हों और संभावित हो तब पंखे का उपयोग करें।

अगर आप घर से बाहर हो:

- दिन के ठंडे समय के दौरान बाहरी गतिविधियों को पुनर्निर्धारित करें या उनकी योजना बनाएं।
- किसी भी व्यक्ति या पालतू जानवर को पार्क की हुई कार में या सीधी धूप में कभी न छोड़ें।
- अपने चेहरे की रक्षा के लिए हैट (कैप) पहनें, अल्ट्रावायॉलेट किरणों से सुरक्षा देने वाला चश्मा पहनें और सनस्क्रीन (एस.पी.एफ. 30 या अधिक) लगाकर कैंसर से बचें।

अपना घर उष्मारोधी बनाएं



पर्दे, शेड या शामियाने से सुबह या दोपहर की धूप घर में लाने वाली खिड़कियों को ढक दें। अगर संभव हो, तो रात में खिड़कियां खोल दें और हवा के आने-जाने की व्यवस्था करें।

सूचित रहें



गर्म दिनों में बाहर जाने से पहले तापमान, आर्द्रता सूचकांक, अल्ट्रावायॉलेट सूचकांक और वायु गुणवत्ता के मौसम रिपोर्ट की जांच करें।

अपनी आपातकालीन किट तैयार करें



अपनी आपातकालीन तैयारी किट में अतिरिक्त पानी और ऋतु-संबंधी चीजें जैसे सनस्क्रीन और धूप का चश्मा (पूर्ण यू.वी.ए. और यू.वी.बी. रक्षण के साथ), या स्प्रै बोटल मिस्टर्स शामिल करें।

कमजोर लोगों की जांच करें



पारिवारिक सदस्यों, पड़ोसियों और दोस्तों का हालचाल पूछें, खास करके अगर वे बीमार या विकलांग हों। अगर आप सक्षम हों, तो उन्हें ठंडा और हाइड्रेटेड रखने के लिए आवश्यक आपूर्तियां उपलब्ध करवाएं।

शीतलन केंद्र खोजें



कुछ नगरपालिकाएं अत्यधिक गर्मी के दौरान शीतलन केंद्र उपलब्ध कराती हैं। कब जाना है यह जान लें - खास करके अगर आपके पास चालू एयर कंडीशनिंग की सुविधा न हो, तो जरूरत पड़ने पर स्थानांतर करने के लिए तैयार रहें।

अगर आपको चक्कर आएंगे, कमजोरी महसूस हो या अत्यधिक गर्मी महसूस हो:

- किसी ठंडी जगह पर चले जाएं
- बैठकर या लेटकर आराम करें
- पानी पिएं

**अगर आपको तुरंत बेहतर महसूस न हो,
तो त्वरित मदद ढूंढें।**

तैयार रहें: अत्यधिक गर्मी



☀ बाहरी सुरक्षा:

- लाइट कलर के, ढीले-ढाले कपड़े पहनें, सनस्क्रीन लगाएं और धूप का चश्मा पहनें, और अपने चेहरे को धूप से बचाने वाली हैट (कैप) पहनें।
- पानी बारंबार पिएं (हर 15-20 मिनट में)। शराब/कैफीन से परहेज करें।
- किसी भी व्यक्ति या पालतू जानवर को पार्क की हुई कार में या सीधी धूप में कभी न छोड़ें।

☀ घर के भीतर सुरक्षा:

- बारंबार ठंडे पानी से स्नान करें, कलाई को ठंडे पानी के नीचे रखें।
- बिजली कटौती की स्थिति में ठंडा होने के कई तरीके आजमाएं।
- निचली मंजिलों पर रहें और संभवित हो तो एयर कंडीशनिंग का उपयोग करें।
- अपने आपको सोते समय आराम देने के लिए पंखे और आइस पैक का उपयोग करें।

☀ खुद को ठंडा रखें:

- स्थानीय मौसम और पूर्वानुमान की ऑनलाइन जांच करें।
- दिन का सबसे गर्म समय वातानुकूलित सार्वजनिक इमारतें (जैसे मॉल, पुस्तकालय, शीतलन केंद्र) में बिताएं।
- गर्मी से होने वाली बीमारियों के लक्षणों को जानें। अगर आपको चक्कर आएँ, कमजोरी महसूस हो या अत्यधिक गर्मी महसूस हो: ठंडी जगह पर बैठें/लेटें, पानी पिएं, ठंडे पानी से अपना चेहरा धोएं। मदद ढूँढ़ें अगर आपको तुरंत बेहतर महसूस न हो।

तैयार रहें: सर्दियों में तूफान



कनाडा में बवंडर, आंधी-तूफान, बिजली गिरना, बाढ़ और चक्रवात संयुक्त से होने वाली मौतों की संख्या से कहीं अधिक मौतें सर्दियों में तूफान की वजह से होती है।

भारी हिमपात और बर्फ से सड़कें जोखिम भरी बन सकती है और वे बिजली आपूर्ति को बाधित कर सकती है।

सुरक्षा सलाह:

- अनावश्यक यात्रा करने से बचें।
- वज़न में हल्के कपड़ों की कई परतें, दस्ताने और हैट (कैप) पहनें। अपने पैरों को गर्म और सूखा रखने और उन्हें बर्फ और हिम के ऊपर फिसलने से बचने के लिए वॉटरप्रूफ, इंसुलेटेड बूट पहनें।
- फ्रॉस्टबाइट (शीतदंश) — अपने चेहरे और शरीर पर सुन्नपन या सफेद धब्बे (खास करके कान, नाक, गाल, हाथ और पैर) की जांच नियमित रूप से करवाएं।
- बर्फ हटाने समय बारंबार आराम करके अत्यधिक परिश्रम से बचें। साइडवे (फुटपाथ) और ड्राइववे (सड़क) पर बेहतर पकड़ बनाने के लिए सेंधा नमक और रेत का उपयोग करें।
- पालतू जानवरों को घर में लाएं और पशुधन को आश्रय स्थानों में ले जाएं जहां पीने का पानी जमा हुआ न हो।
- ग्रामीण क्षेत्रों: अपना घर और किसी बाहरी इमारतों जहां आपको तूफान के दौरान जाना पड़ सकता हो, उनके बीच एक जीवनरेखा बांध दें। सड़कों और रास्तों पर बर्फ के जमाव को कम करने के लिए स्नो फेन्सिस (बर्फ की बाड़) लगाएं।


तैयारी कैसे करें:

अपने घर को शीतकालीन बनाएं 

दीवारों और अटारियों को इन्सुलेट करें; दरवाजों और खिड़कियों में सील या वेधरस्ट्रीप लगाएं; तूफानरोधी खिड़कियां लगाएं या खिड़कियों को प्लास्टिक से ढक दें। हीटिंग उपकरण और चिमनियों की सफाई और उनका निरीक्षण साल में एक बार करवाएं।

अपनी किट में ऋतु-संबंधी चीजें रखें 

अपनी आपातकालीन तैयारी किट (घर की किट, कार की किट) में अतिरिक्त कंबल और गर्म कपड़े शामिल करें। बिजली कटौती की स्थिति में गर्म रहने के कई तरीके आजमाएं।

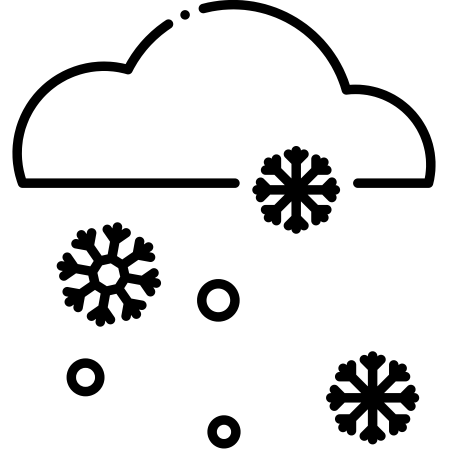
कमजोर लोगों की जांच करें 

पारिवारिक सदस्यों, पड़ोसियों और दोस्तों का हालचाल पूछें, खास करके अगर वे बीमार या विकलांग हो। अगर आप सक्षम हो, तो उन्हें ठंडा और हाइड्रेटेड रखने के लिए आवश्यक आपूर्तियां उपलब्ध करवाएं।

सूचित रहें:

- स्थानीय मौसम और पूर्वानुमान की ओनलाइन जांच करें।
- सड़क की स्थिति और ड्राइविंग संबंधी जानकारी के लिए Ontario511 जांचें।
- रद्द की गई कक्षाओं और बसों के बारे में जानकारी के लिए अपने स्थानीय स्कूल बोर्ड से संपर्क करें।
- बर्फ हटाने की सेवाओं और बर्फबारी आपातकाल के दौरान लागू विशेष नियमों पर जानकारी के लिए अपनी नगरपालिका से संपर्क करें।

तैयार रहें: सर्दियों में तूफान



❄️ बाहरी सुरक्षा:

- मौसम अनुकूल कपड़ें (कई परतों वाले, हैट, दस्ताने, बूट) पहनें
- शरीर को गर्म रखने के लिए घर में ब्रेक लें
- फ्रॉस्टबाइट (शीतदंश) की नियमित रूप से जांच करवाएं

❄️ अपनी तैयारी किट को सर्दियों के लिए तैयार करें:

- अपनी घर और कार की किट्स में अतिरिक्त कंबल, गर्म कपड़ें और सहायक सामग्रियां जोड़ें।
- बिजली कटौती की स्थिति में गर्मी के कई स्रोतों को शामिल करें।
- इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को पूरी तरह से चार्ज रखें
- घर में सभी मुख्य कमरों में टॉर्च/बेटरियां रखें

❄️ सूचित रहें:

- स्थानीय मौसम और पूर्वानुमान की ओनलाइन जांच करें।
- सड़क स्थितियां और ड्राइविंग जानकारी के लिए Ontario511 जांचें। अनावश्यक यात्रा करने से बचें।
- बर्फ हटाने की सेवाओं और वोर्मिंग सेंटरों के बारे में जानकारी के लिए अपनी स्थानीय नगरपालिका से संपर्क करें।