

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰੀਏ

How to Prepare for the Wildfire Smoke Season

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਆਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਮੌਸਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਉਗਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅੱਗਾਂ ਕਦੋਂ ਲੱਗਣ ਗੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣਾ 90% ਸਮਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੋਰਟੇਬਲ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ HEPA ਫਿਲਟਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਵਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਕੀ ਸੈੱਟਿੰਗ ਕਰੀਏ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਠੰਢੀ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

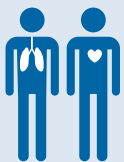


ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਿਆਣੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛ ਗਿੱਛ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਾ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਬਚਾ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਆਣੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ



ਫੇਫੜਿਆਂ/ਦਿਲ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ



ਗਰਭਵਤੀ



ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ



ਚੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਿਆਣੇ



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

FOR MORE INFORMATION bccdc.ca/wildfiresmoke



ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੁੰਝੇਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: <https://u.nu/4v18>
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਪੁੰਝੇਂ ਦਾ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਪਲੈਨ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੰਝੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪੁੰਝੇਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। <https://u.nu/u3j5d>



- ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਲਈ **Air Quality Subscription Service** ਸਾਈਨ ਕਰੋ: <https://u.nu/e3xtf>
- ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਅੰਦਰ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਲਈ **Metro Vancouver Subscription Service** ਸਾਈਨ ਕਰੋ: <https://u.nu/7gwgj>
- **ਹਵਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਕਵਾਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਇੰਡੈਕਸ (AQHI)** ਨਕਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। <https://u.nu/p-39>
- ਆਪਣੇ ਐਂਡਰਾਇਡ ਯੰਤਰ ਤੇ ਇਹ ਐਪ **AQHI Canada** ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। <https://u.nu/6ce1>
- ਜੇ AQHI ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਬਰੀਕ ਕਣਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਨਕਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜਾਂ **PM_{2.5}** <https://u.nu/lamf> ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- **ਆਤਸ਼ਬਾਜ਼ੀ** ਦਾ ਅਗਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖੋ: <https://u.nu/rmzk>
- **ਮੌਜੂਦਾ ਅੱਗਾਂ** ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਨਕਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: <https://u.nu/zsrj>
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੰਝੇਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਲਈ **WeatherCAN** ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। <https://u.nu/an9l>

ਪੁੰਝੇਂ ਦਾ ਹਵਾ ਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



First Nations Health Authority
Health through wellness



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

LAST UPDATED: MAY 2021 - PUNJABI

FOR MORE INFORMATION bccdc.ca/wildfiresmoke