

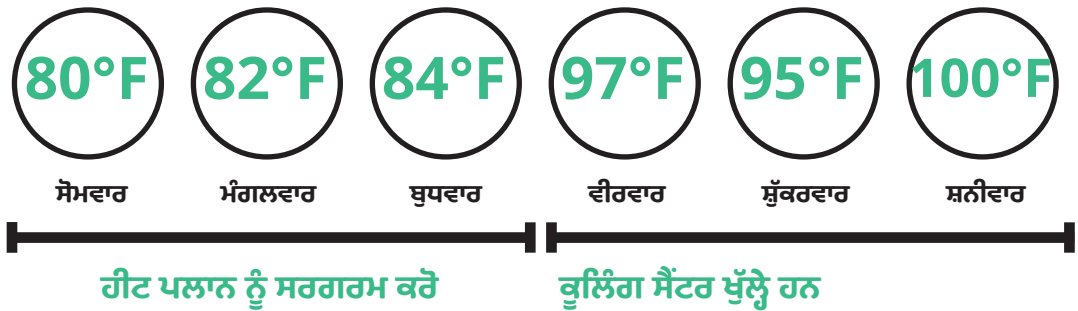
ਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

82°F +

ਗਰਮ ਦਿਨ

ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 82°F ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਮਾਂਰੇਖਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ



ਹੀਟ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰੋ

ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਖੁੱਲ੍ਹੋ ਹਨ



ਹੀਟ ਇੰਡੈਕਸ

– ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ AC ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ

- ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (AC) ਇਨਡੋਰ ਸਪੇਸ ਲੱਭੋ।
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰੋ।
- ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਖਤ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ-ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ (Air Conditioner, AC) ਨੂੰ 78°F ਜਾਂ "Low Cool" ("ਘੱਟ ਠੰਡਾ") 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ AC ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- AC ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਓ।
- ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰਹੋ!
- ਠੰਡਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ
- ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸ਼ੇਡ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਓਵਨ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ



ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਦੁਕਾਨ, ਪਾਰਕ, ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ, ਪੂਲ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਰਗੀ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ:

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ - ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ - ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ - ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ - COPD - ਦਮਾ

ਗਰਮੀ-ਨਿਰਭਰ ਆਬਾਦੀ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ - ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ
ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ - ਸੀਮਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਵੋ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ

- ਬੇਹੋਸ਼ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਫਿੱਕੀ, ਚਿਪਕੀ ਚਮੜੀ
- ਮਤਲੀ
- ਤੇਜ਼, ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਬਜ਼
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ



ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ

- ਧੜਕਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
- ਉੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਤੇਜ਼, ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਬਜ਼
- ਉਲਝਣ, ਭਰਮ, ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ

- ਕੂਲਰ, ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ (ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ) ਪੀਓ।
- ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਕੰਪਰੈੱਸ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ

- 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।



ਸਰੋਤ

ਡੇਟਾ ਟੂਲਸ (ਹੀਟ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਚਕਾਂਕ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਆਂ ਨਕਸ਼ਾ) ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ climate.cityofnewyork.us 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬਾਹਰੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਗਰਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੌਸਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ "ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਓ":

ਇੱਕ ਸਮਾਗਮ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਕੀ ਸਮਾਗਮ ਘਾਹ, ਗੰਦਗੀ, ਰੇਤ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਅਸਫਾਲਟ ਜਾਂ ਸੀਮਿੰਟ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ?

! ਹਨੇਰੇ, ਪੱਕੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਗਰਮੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਇੱਥੇ ਨੱਚਣਾ, ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ ਹੋਵੇਗਾ? ਜਾਂ ਕੀ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ?

! ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ



- ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਰਮੀ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।
- ਛਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਸਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

ਪਹਿਲਾਂ:

- ਯੋਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Home Energy Assistance Program, HEAP) ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਛਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ।
- ਆਊਟਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।

ਦੌਰਾਨ:

- ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਕੋਲਡ ਪੈਕ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੌਲੀਏ, ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਪੈਕੇਟ ਦਿਓ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਦੇਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ।