

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਪਾਉ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।



ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਾਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਗੁਆਂਢੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



ਪਾਣੀ ਪੀਉ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤ੍ਰੇਹ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।



ਠੰਢੇ ਰਹੋ

ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਉ, ਆਪਣੇ ਬਲਾਈਂਡ (ਪਰਦੇ) ਲਾਉ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ, ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਫੈਬਰਿਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ

Delta.ca/beattheheat
ਹੋਟ ਲਾਈਨ: 604-946-3200

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
climateredyybc.gov.bc.ca

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Delta