

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ Managing Chronic Diseases during Extreme Summer Heat

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਕੌਣ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ Who is at risk of a heat stroke

- 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਜੋ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਨਸ਼ੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਥੋੜੀ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲਣਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- 60 years or older
- Pregnant individuals, infants and young children
- People who live alone or limited access to housing
- People with chronic health conditions such as diabetes, heart disease or respiratory disease
- People with substance use disorders, including alcohol
- People with limited mobility
- People who work in hot environments

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ Signs of dehydration in extreme heat

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ:
 - ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਉਲਟੀ
 - ਪਿਆਸਾ, ਸੁੱਕੇ ਬੁੱਲ/ਸੁੱਕੇ ਮੂੰਹ
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ (ਅੰਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ):
 - ਉਲਝਣ/ਦਿਲਰਿਅਮ
 - ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 - ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ (ਐਰੀਥਮੀਆ)
 - ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
 - ਜਿਗਰ ਦੇ ਮੁੱਦੇ
 - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸੱਟ/ਫੇਲੂ ਹੋਣਾ
 - ਜਾਨਲੇਵਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਟੁੱਟਣਾ (ਰੈਬਡੋਮਾਈਲਿਸਿਸ)
 - ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਮੁੱਦੇ
 - ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ
- Early signs and symptoms:
 - Dark-colored urine, fatigue, weakness, dizziness, nausea
 - Thirsty, dry lips/dry mouth
 - Excessive sweating
- Complications (organ damage):
 - Confusion/delirium
 - Heart beats faster
 - Irregular heart rhythm (Arrhythmia)
 - Heart Failure
 - Liver issues
 - Kidney injury/Failure
 - Life-threatening muscle breakdown (Rhabdomyolysis)
 - Electrolyte issues
 - Bleeding issues

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ Preparing for a heat wave

- ਪੱਖੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ
- ਹੀਟ ਪੰਪ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- Have fans available and cleaned
- Install an air conditioner if possible
- Consider installing a heat pump
- Monitor indoor temperatures for yourself and your family members

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ Preparing for a heat wave (Continued)

- ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ
- ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਸ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- Follow local reporting on heat warnings
- Make a plan for where to go e.g. cooling centres, mall, library
- Prepare for a power outage
- Plan who to check on e.g. young, sick or elderly relatives and neighbours
- Check out the Canadian Red Cross (the website is listed in the Community Resources page)

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ: ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ What to do during a heat wave indoors

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਠੰਡਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਓ
- ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
- ਗਿੱਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਲਾਇੰਡਸ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- Drink cool fluids even when you aren't thirsty
- Take a cool shower or bath
- Wear loose-fitting, light coloured, breathable clothing
- Keep wet shirts or damp towels around
- Close blinds to block the sun during daytime
- Open windows at night

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ: ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ

What to do during a heat wave indoors (Continued)

- ਪੱਖੇ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ
- ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਪੱਖੇ ਚਾਲੂ ਕਰੋ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- Turn on fans and air conditioners
- Turn on exhaust fans in the bathroom and kitchen
- Slow down activities as it gets hotter
- Check on those at risk
- Frequently check that pets and animals are kept cool and hydrated
- Go to a cool area e.g. cooling centre if needed and call 9-1-1 if you or those you care for are having a heat stroke

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ: ਬਾਹਰ

What to do during a heat wave outdoors

- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ਦੁਪਹਿਰ 2-4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀ ਰੱਖੋ
- ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨ ਲਓ
- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਬਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- Check temperatures and humidex before going outside
- Avoid going outside from 2 - 4 p.m.
- Keep a water bottle or umbrella with you
- If you feel too hot, seek shelter in a cooling center, community centre, library or a mall near you
- Drink fluids regularly
- Take breaks and slow down activities as it gets hotter

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ: ਬਾਹਰ

What to do during a heat wave outdoors (Continued)

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- Stay in the shade as much as possible
- Never leave children or pets in a vehicle, even for a few minutes
- Wear a hat and use sunscreen

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ

Fluid intake in heat-related illness

- ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ
- ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- Ensure adequate hydration
- However, in certain chronic conditions, such as heart failure, too much fluid can cause your chronic condition to get worse
- Contact your doctor if you notice you are experiencing signs of shortness of breath or swelling in legs
- Avoid sugary, alcoholic drinks and caffeinated drinks that cause dehydration

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ACEi ਜਾਂ ARB (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)
- ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕਸ
- NSAID (ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ)
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

If you are not drinking enough fluids, you may have to hold certain medications:

- ACEi or ARB (blood pressure medications)
- Diuretics
- NSAID (anti-inflammatory medications)
- Certain diabetes medications

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ Caring for your loved ones during a heat wave

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਪਾਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਢਿੱਲੇ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਹੇਠ ਜਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਚਾਲੂ ਕਰੋ
- ਬਰਫ਼ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜੱਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਉ
- ਆਈਸ ਪੈਕ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਗਾਓ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੂਲਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ
- 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- Offer hydration
- Ensure they are wearing loose fitting and cotton clothes
- Advise them to move to shady or cooler areas
- Help turn on air conditioners or fans
- Make ice and prepare jugs of cool water
- Help them contact their primary care provider to clarify plans for holding any medications
- Take them to a cooler location if they are too hot

If you notice signs of heat exhaustion in your loved one:

- Remove clothes
- Apply ice packs and wet cloths, especially around the neck, armpits, and groin
- Replace wet cloths
- Use cooling measures discussed earlier

**911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**

Call 9-1-1 if symptoms are severe or conditioning is worsening.
Call 8-1-1 for questions and support

ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

Tips & Suggestions

- ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸੁਣੋ (ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀਸੀ)। ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਖਰੀਦੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਬਾਵਜੂਦ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰੋ

- Review trusted resources on heat emergencies (Environment Canada, EmergencyInfoBC) and your health authority for more information about heat emergencies.
- Purchase water and fans ahead of time if needed.
- Check with your healthcare provider on which prescription and over-the-counter medications to modify during extreme heat.
- Modify your outdoor activity plans e.g. walk in the early morning or evening.

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: www.healthlinkbc.ca

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. HealthLink BC

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਜਿੱਤੋ Beat The Heat:

<https://www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat>

ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ Use App:

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

BC Government: Preparing for extreme heat:

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/know-your-hazards/severe-weather/extreme-heat>

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ Government of Canada: Extreme Heat:

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/climate-change-health/extreme-heat.html>

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ Canadian Red Cross:

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website: <https://www.redcross.ca/how-we-help/emergencies-and-disasters-in-canada/types-of-emergencies/heat-waves>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਸਥਾਨਕ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕੈਨੇਡਾ

Environment Canada for local temperature and forecasts:

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:

https://weather.gc.ca/forecast/canada/index_e.html?id=bc

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ - ਸੰਖੇਪ

British Columbia - Air Quality Health Index - Summary

ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬਸਾਈਟ Website:

https://weather.gc.ca/airquality/pages/provincial_summary/bc_e.html

ਬੀ.ਸੀ. ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ B.C. Lower Mainland Cooling Centres

(ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਚ ਕਰੋ check back frequently as community resources may be updated):

ਵੈਨਕੂਵਰ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ The City of Vancouver Website:

<https://vancouver.ca/home-property-development/hot-weather.aspx>

ਵੈਨਕੂਵਰ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ "ਕੀਪ ਕੂਲ ਮੈਪ" The City of Vancouver's "Keep Cool Map":

<https://vancouver.ca/files/cov/keep-cool-locations.pdf>

ਰਿਚਮੰਡ Richmond:

<https://www.richmond.ca/services/weather-response/heat.htm>

ਰਿਚਮੰਡ ਦਾ "ਕੀਪ ਕੂਲ ਮੈਪ" Richmond "Stay Cool Map":

https://www.richmond.ca/_shared/assets/waterfountainplacestocoolmap202366656.pdf

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਬੀ.ਸੀ. ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ B.C. Lower Mainland Cooling Centres

ਬਰਨਬੀ Burnaby:

<https://www.burnaby.ca/services-and-payments/community-safety/extreme-heat>

ਨੋਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ North Vancouver:

<https://www.cnv.org/home-property/emergency-preparedness/extreme-heat>

ਚਿਲੀਵੈਕ Chilliwack:

<https://www.chilliwack.com/main/page.cfm?id=2039>

ਸਰੀ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ City of Surrey:

<https://www.surrey.ca/news-events/news/staying-cool-during-extreme-heat>

ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ City of New Westminster Website:

<https://citypage.newwestcity.ca/196dd01c86759a0c5baf48ce3b81358a/heat-advisory-and-cooling-centre-information>

ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ BC Hydro:

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

Check their Air Conditioner Fact Sheet for more information:

<https://www.bchydro.com/content/dam/BCHydro/customer-portal/documents/power-smart/residential/programs/air-conditioner-fact-sheet-summer-2024.pdf>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ: ਕੂਲਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜੋ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

Rebates and incentives for energy-efficient cooling systems:

<https://www.bchydro.com/content/dam/BCHydro/customer-portal/documents/power-smart/residential/programs/summer-2024-retail-program-rebates-terms-and-conditions.pdf>

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca

 [iconproject](https://www.facebook.com/iconproject)

 ਸਾਨੂੰ Whatsapp ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗਰੁੱਪ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ!

 [ubcdigem](https://www.instagram.com/ubcdigem)

778-872-8221



ਆਈਕੌਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

Please scan the QR code to join iCON mailing list and receive upcoming event news and healthy living tips.



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਬੀ.ਸੀ. ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ B.C. Interior Cooling Centres

ਕੈਲੋਨਾ Kelowna:

<https://www.kelowna.ca/our-community/environment/extreme-heat>

ਕੈਮਲੂਪਸ Kamloops:

<https://www.kamloops.ca/public-safety/emergency-preparedness/heat-response/heat-relief-options>

ਵਰਨਨ Vernon:

<https://www.vernon.ca/homes-building/fire-safety/emergency-management/heat-preparedness>

ਓਸੋਯੋਸ Osoyoos:

<https://www.osoyoos.ca/community/news-alerts/extreme-heat-precautions-and-cooling-centres>

ਫਰੇਜ਼ਰ-ਫੋਰਟ ਜੌਰਜ (ਮੈਕੈਨਜ਼ੀ, ਮੈਕਬਰਾਈਡ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ, ਵੇਲਮਾਉਂਟ)

Fraser-Fort George (Mackenzie, McBride, Prince George, Valemount):

<https://www.rdffg.ca/news/cooling-centres-open-across-region>

ਫੋਰਟ ਨੇਲਸਨ Fort Nelson:

<https://www.cjdctv.com/municipalities-across-peace-region-activate-cooling-centres-amid-ongoing-heatwave-1.6966098>

ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੌਨ Fort St. John:

<https://www.fortstjohn.ca/EN/main/community/about-fort-st-john/visitor-services/things-to-do.html>

ਡਾਸਨ ਕ੍ਰੀਕ Dawson Creek:

<https://www.dawsoncreek.ca/en/news/cooling-centre-activated-from-july-10-22-2024.aspx>

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਵੈਨਕੂਵਰ ਟਾਪੂ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ Vancouver Island Cooling Centres

ਵਿਕਟੋਰੀਆ Victoria:

<https://storymaps.arcgis.com/stories/66079ed34fc1460daab3403e70f85b80>

ਨਾਨਾਇਮੋ Nanaimo:

<https://www.nanaimo.ca/your-government/community-safety-and-wellbeing/beat-the-heat>

ਓਕਬੇ Oakbay:

<https://www.oakbay.ca/public-safety/public-notice/news/heat-warning-heat-safety-tips>

ਸਿਡਨੀ Sidney:

<https://www.sidney.ca/services/emergency-services/emergency-planning/extreme-heat-safety/>

ਕੋਰਟਨੀ Courtenay:

<https://www.courtenay.ca/EN/meta/news/news-archives/2024-archives/heat-warning-and-cooling-spaces-available.html>

ਨਾਰਥ ਕੋਵਿਚਨ North Cowichan:

<https://www.courtenay.ca/EN/meta/news/news-archives/2024-archives/heat-warning-and-cooling-spaces-available.html>

ਵੈਸਟਸ਼ੋਰ (ਲੈਂਗਫੋਰਡ, ਕਾਲਵੁੱਡ ਅਤੇ ਵਿਊ ਰੋਯਲ)

Westshore (Langford, Colwood & View Royal):

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?>

[mid=1ypHzhKYwK8DbGzsEteekD0d8C49AcJE&ll=48.439092972562136%2C-123.48796195000001&z=13](https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1ypHzhKYwK8DbGzsEteekD0d8C49AcJE&ll=48.439092972562136%2C-123.48796195000001&z=13)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ: Guide where to search:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ • ਮੂਲਪਾਲਿਕਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ • ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ • ਸਥਾਨਕ ਖ਼ਬਰਾਂ • ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ • ਪੂਲ, ਸਪਰੇ ਪਾਰਕ, ਬੀਚ | <ul style="list-style-type: none"> • Ministry of Health • Municipality website and their social media • Health Authority • Local news • Local libraries and community centres • Pools, spray parks, beaches |
|--|---|

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ Ministry of Health	ਮੂਲਪਾਲਿਕਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ Municipality website and their social media	ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ Health Authority
ਸਥਾਨਕ ਖ਼ਬਰਾਂ Local news	ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ Local libraries and community centres	ਪੂਲ, ਸਪਰੇ ਪਾਰਕ, ਬੀਚ Pools, spray parks, beaches