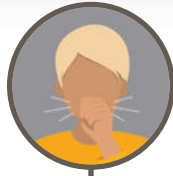


ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ,
ਫੋਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ।



ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਹਲਕੀ ਖੰਘ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹੀ, ਲੇਸਦਾਰ ਬਲਗਮ ਆਉਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਸੂਕਵਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣਾ

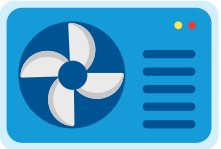
ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਸਾਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ
ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ
ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।



ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ

- ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੋਕਲ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀਆਂ
ਰੀਡਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



ਪਾਣੀ ਪੀਉ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।



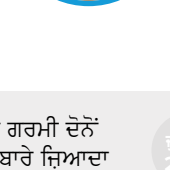
ਚੈਕ ਕਰੋ

- ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਧੂੰਏਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।



ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਾਉ

- ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ
ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਸੈਂਟਰਲ ਏਅਰ
ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਹੈ।



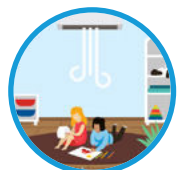
ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉ

- ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।



ਠੰਢ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ

- ਚੱਕਵੇਂ ਐੱਚ ਈ ਪੀ ਏ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ
ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ:
 - ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੱਧਰ
'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ
ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਠੰਢੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਣਾਉਣ
ਲਈ ਚੱਕਵੇਂ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨਾਲ
ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਕੈਨੀਕਲ
ਕੂਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੋਨੋਂ
ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਜਾਣੋ: fraserhealth.ca/airquality

ਜੁਲਾਈ
2022

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ
ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:
fraserhealth.ca/heatsafety