

# ਲੂ/ ਗਰਮ ਲਹਿਰ (ਹੀਟ-ਵੇਵ) ਚੈੱਕ-ਲਿਸਟ



Government  
of South Australia



Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ



## ਲੂ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਦਿਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ, ਪੱਖੇ, ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਠੰਢਾ ਕਮਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਠੰਢਾ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਕੋਈ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ
- ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ( ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੂ ਚੱਲਣ (ਹੀਟਵੇਵ) ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੋ
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋਗੇ

## ਠੰਢੇ ਰਹੋ

- ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ
- ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ, ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪਹਿਨੋ
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਗਿੱਲਾ ਤੌਲੀਆ, ਠੰਢਾ ਪੈਕ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਰੱਖੋ, ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਛਾਂ-ਦਾਰ ਸਥਾਨ ਬਣਾਓ

## ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰਹੋ)

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਫ਼ੀ, ਚਾਹ, ਸ਼ਰਾਬ, ਠੰਡੇ ਬੱਤੇ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਡਰਿੰਕਸ ਘੱਟ ਪੀਓ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ

## ਚੈੱਕ ਕਰੋ

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ

### ਲੂ ਚੱਲਣ (ਹੀਟ-ਵੇਵ) ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ



ਸਲਾਹ



ਦੇਖੋ ਅਤੇ  
ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ  
ਚੇਤਾਵਨੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ,  
ਜਾਂ [ses.sa.gov.au/heatwave](https://ses.sa.gov.au/heatwave)  
'ਤੇ ਜਾਓ



ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਸਮੇਂ  
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲ  
**000**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ  
ਸਹਾਇਤਾ ਫ਼ੋਨ  
**132 500**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ  
**1800 362 361**