

ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ/ਕੋਰੋਨਾ

ਆਮ ਲੋਕ ਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰਨ

ਠੰਢ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

1. ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਮੀਡੀਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਰੇਡੀਓ/ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ/ਅਖਬਾਰ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
2. ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਟਾਕ ਰੱਖੋ, ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ।
3. ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਬਾਲਣ, ਬੈਟਰੀ, ਚਾਰਜਰ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਾਈਟ, ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਟਾਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
4. ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਢੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਸਕਣ।
5. ਲੰਬੀ ਠੰਢ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਫਲੂ/ਜੁਖਾਮ, ਨੱਕ ਦਾ ਬਹਿਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਠੰਢ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

1. ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
2. ਠੰਢੀ ਹਵਾ, ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਬਰਫਬਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ।
3. ਬਾਹਰ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲੇ, ਹਲਕੇ, ਨਾਈਲੋਨ/ਖੱਦਰ ਦੇ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਮੋਟੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਉੱਨੀ ਕਪੜੇ ਪਾਓ। ਟਾਈਟ ਕਪੜੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
4. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਗਲਾ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਘੁਟਣੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਲਵੋ।
5. ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਂਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
6. ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੋਪੀ/ਹੈੱਟ ਅਤੇ ਮਫਲਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਸਿਰ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
8. ਪੇਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
9. ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।
10. ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੇਲ, ਵੈਸਲੀਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਤਰ ਰੱਖੋ।
11. ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
12. ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਈਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ।
13. ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਚਾਓ। ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ।
14. ਜਦੋਂ ਕਮਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀਟਰ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਠੀਕ ਨਿਕਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰੋ।

14. ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਅੰਗੀਠੀ ਨਾ ਜਲਾਓ, ਜੇ ਜਲਾਉਣੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿਮਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਧੂਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਰਹਿਣ। ਕੋਲੇ ਦਾ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਲਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
16. ਗੈਸ ਉਦਯੋਗਿਕ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਕਰੋ।
17. ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਕੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
18. ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬਾਹਰ ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
19. ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ Hypothermia ਹੋਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
20. ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਠੰਢ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਖਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਉਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
21. ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਕੰਬਣੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
22. ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।
23. ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰੀਰ ਉਪਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕੰਨੂ, ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
24. ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ, ਨੱਕ ਕੰਨਪਟੀ ਉਪਰ ਲਾਲ ਖੱਬੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹਿੱਸੇ ਕਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ Hypothermia ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ Hypothermia ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਟਕੋਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹੀ ਵੀ ਗਰਮੈਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ, ਕਿ ਉਹ ਸੜ ਜਾਵੇ।
25. Frost-bite ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੰਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਜਣ ਤੇ ਜਲਨ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ)।
26. ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ।
27. ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭਿੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਆਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
28. ਠੰਢ ਲੱਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ, ਸੁੱਕੇ ਕੰਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਢੱਕ ਕੇ, ਕਪੜਿਆਂ, ਤੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਅੰਗੀਠੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਠਾਓ।
29. ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
30. ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇ ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ Hypothermia ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਕੰਬਣੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨੀਂਦਰਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ਼ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਕੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Hypothermia ਇੱਕ ਆਪਾਦਕਾਲੀਨ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
31. ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ Frostbite/Hypothermia ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
32. ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

33. First-Aid ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ NDMA App ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ

ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਅਤੇ ਕੋਹਰੇ ਨਾਲ ਫਸਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਫਸਲਾਂ ਅੰਦਰ ਕੀਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਣਤਾਈਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ, ਜਦੋਂ ਫਸਲਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪੱਕ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੀ ਠੰਢ ਨਾਲ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰੀਏ

1. ਫਸਲਾਂ ਦੇ ਠੰਢ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ /ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਹੀ ਉਪਾਅ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ Bordeaux ਜਾਂ Copper Oxi-chloride ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਸਫੋਰਸ(p) ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (K) ਖਾਦ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਉੱਚ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਨ ਪੌਦੇ/ਫਸਲ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਫਸਲਾਂ ਉਪਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾ ਵੀ ਫਸਲਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਫਸਲਾਂ ਪਰ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਉਰਜਾ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਠੰਢ ਅਤੇ ਕੋਹਰੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ/ਫਸਲਾਂ/ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰੋ।
5. ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਉਗਾਓ।
6. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਤ ਬਿਜਾਈ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਨ ਦੀ ਫਸਲ, ਲੰਬੀਆਂ ਫਸਲਾਂ, ਸਰੋਂ/ਮਟਰ ਆਦਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਕਦ ਦੀ ਫਸਲਾਂ ਦਾ ਠੰਢੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਵੇ।
7. ਕਿਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਸਿਲਵਰ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਉਪਲਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਘਾਹ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਸਰਕੰਡੇ ਘਾਹ ਦੀ ਪਰਤ ਵੀ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
8. ਖੇਤ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਉੱਚੀ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਘਾਹ ਫੂਸ ਦੀ ਨਾੜ ਵੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਸਲ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
9. ਫਲਦਾਰ ਬਗੀਚੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁੰਏ ਦੀ ਪਰਤ ਵੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਸ਼ੂ ਧੰਨ

ਠੰਢ ਦੌਰਾਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲਾਅ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

1. ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਵਾੜੇ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਗਤ ਵੇਲੇ ਚੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
2. ਠੰਢ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3. ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।
4. ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
5. ਵਧੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚਾਰਾ ਪਾਓ।
6. ਚਾਰੇ ਵਿੱਚ FAT ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿਓ।

7. ਸ਼ੈਂਡਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੁੱਪ ਆਵੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ।
8. ਪਸ਼ੂਆਂ ਨਸਲਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਲਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁਣੋ।
9. ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਘਾਹ, ਫੂਸ ਆਦਿ ਵਿਛਾ ਦਿਓ।