

ਹੀਟ ਵੇਵ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

2021



ਕੁਮਾਰ ਅਮਿਤ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ
ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ-ਕਮ-ਚੇਅਰਪਰਸਨ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਥਾਰਿਟੀ
ਪਟਿਆਲਾ।

ਇੰਨਡੈਕਸ

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਵਿਸ਼ਾ | ਪੇਜ |
|---------|---|-------|
| 1. | ਜਾਣ-ਪਛਾਣ | 1 |
| 2. | ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ | 2 |
| 3. | ਪੜਾਅ 1: ਪ੍ਰੀ-ਹੀਟ ਸੀਜ਼ਨ (ਸਾਲਾਨਾ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ) | 3-4 |
| 4. | ਪੜਾਅ 2: ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ (ਸਾਲਾਨਾ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਤਕ) | 5-7 |
| 5. | ਪੜਾਅ 3: ਪੋਸਟ-ਹੀਟ ਸੀਜ਼ਨ (ਸਾਲਾਨਾ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ) | 7 |
| 6. | ਲਿਸਟ ਆਫ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ | 8 |
| 7. | ਜਨਤਕ ਕੂਲਿੰਗ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ) | 9 |
| 8. | ਜਨਤਕ ਕੂਲਿੰਗ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ (ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ) | 10-11 |
| 9. | ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਫਰੇਮ ਵਰਕ | 12 |
| 10. | Accuweather Forecast ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਪਟਿਆਲਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ | 13-14 |
| 11. | ਅੰਤਿਕਾ -1 | 15-16 |
| 12. | ਅੰਤਿਕਾ -2 (ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ) | 17 |

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ, ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਗਲੇਬਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ' ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਲਾ ਪਟਿਆਲਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਹਿ-ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗਰਮ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ:

ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

1. ਝੁੱਗੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਜੀ ਵਪਾਰਕ ਕਾਮਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ;
2. ਮੁਢਲੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇਣ ਲਈ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਖੋਜ;
3. ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਇਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਤਬਾਹਕੁਨ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਾਲਸੀ ਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਮਲੀ ਯੋਜਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਨਸੰਖਿਆ ਉਪਰ ਵਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੂਚਨਾ-ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ, ਸੰਚਾਰ, ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦੇਸ਼

ਇਹ ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਜਨਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੇਤੰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ।

ਅਤੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਏਜੰਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ;
- ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ
- ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ।

ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ

ਭਾਰਤ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ, ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਾਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਟਿਆਲਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੰਡੋ-ਜੈਨੇਟਿਕ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਸਹੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੇ ਸੰਗਠਨਾਂ $30.20^\circ \text{ N } 74.95^\circ \text{ E}$ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਔਸਤਨ ਉਚਾਈ 201 ਮੀਟਰ (660 ਫੁੱਟ) ਹੈ।

ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਜਲਵਾਯੂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਰਧ-ਸੁੱਕੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਔਸਤ ਸਾਲਾਨਾ ਬਾਰਸ਼ 25 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 40 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 49 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (120 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਅਤੇ 1 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (ਲਗਭਗ 33 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਦੇ ਸਰਦੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਲਕਿਆਨਾ ਹੈ। ਸਾਲ 2013 ਦੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ -1.4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ (29.48 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ) ਸੀ।

ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਟਾਫ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ; ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਛੇ ਉਪ ਮੰਡਲਾਂ (ਪਟਿਆਲਾ, ਸਮਾਣਾ, ਪਾਤੜਾਂ, ਰਾਜਪੁਰਾ, ਨਾਭਾ, ਦੁਧਨ ਸਾਧਨ) ਦੇ ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ. ਨੂੰ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਪੜਾਅ 1: ਪ੍ਰੀ-ਹੀਟ ਸੀਜ਼ਨ (ਸਾਲਾਨਾ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤੱਕ)

ਨੇਡਲ ਅਧਿਕਾਰੀ:

- ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਬੰਧਤ ਦੇ ਮੁਖੀਆ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਚਾਰ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇਣਗੇ।
- ਸਿਹਤ ਕਰਮੀਆਂ, ਲਿੰਕ ਵਰਕਰਾਂ, ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਆਊਟਰੀਚ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ।
- ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਵਾਲੇ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ ਪੈਂਫਲਟਸ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਗੇ।
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਜਾਂ ਹੀਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ:

ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਭਾਰਤ ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕੋਈ ਦਫਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਫਤਰ ਦੁਆਰਾ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ, ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ (ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਓ):

- ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਪੈਂਫਲਟ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਸਮੇਤ ਜਨਤਕ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਓ। ਉੱਚ-ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨਗੇ।
- ਜਨਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੰਚਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਗੇ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ।

(ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ)

- ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਰਬਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ (ਯੂ.ਐਚ.ਸੀ.), ਦਿਹਾਤੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਵਧਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ, ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ, ਫੀਲਡ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਵਾਰਡਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਕੇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਗੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ, ਉਪਭੋਗਤਾ-ਪੱਖੀ ਸਾਧਨ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਪਣਾਉਣਗੇ।

- ਸਹਿਰ ਭਰ ਦੇ ਯੂਐਚਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਰ.ਐਚ.ਸੀ. ਦੇ 108 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਲਈ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਸਾਫਟ ਪਲਾਸਟਿਕ ਆਈਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਗੇ ਅਤੇ ਵੰਡਣਗੇ।

ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿਭਾਗ:

- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਪੈਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮਾਲਕ, ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਹਨਾਂ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਲਈ, ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣਗੇ।

(ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਲੇਬਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)

108 ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾ:

- ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ 'ਤੇ ਡਿਸਪਲੇਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ।

(ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲ-ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੰਡੋ. ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ "ਟੀਚ ਟੀਚਰਜ਼" ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਸਾਮਿਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉਪਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਸਕਣ।

(ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ)

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਰਬਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਰਚਾ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ।

(ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ)

- ਸਾਥੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਠੰਢਾ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।

(ਐਨ.ਜੀ.ਓਜ)

ਪੜਾਅ 2: ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ (ਸਾਲਾਨਾ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਤਕ)

ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਜਾਂ ਹੀਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣੇ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਕਰਨੇ:

ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ, ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੇਡਲ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਵਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਦੇ ਕਰਤੱਵ:

- ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਹਿਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਵਾਉਣਗੇ।
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੰਦਰਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਪਬਲਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਮਾਲ ਵਿਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਕੁਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਪਲਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ।
- ਆਊਟਡੋਰ ਵਰਕਰ, ਝੁੱਗੀ ਬਸਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸ਼ੇਡ ਕੀਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਣਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਾਤ ਦੇ ਆਸਰਾ-ਘਰ, ਅਵਾਸੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨਾ।
- ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨਗੇ (ਪੀਣ ਵਾਲੇ, ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਧਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੰਦਰਾਂ ਅਤੇ ਮਸਜਿਦਾਂ ਸਮੇਤ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਗੇ।

(ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ)

- ਨਾਜ਼ੁਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਯੂਐਚਸੀਜ਼, ਆਰ.ਐਚ.ਸੀ.) ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਵਾਉਣਗੇ।

ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਡੀ ਪੀ ਆਰ ਦੇ ਕਰਤੱਵ:

- ਜਨਤਕ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ DPRO ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਕਰਨਗੇ।
- ਲਿਖਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਐੱਸ ਐੱਮ ਮੋਬਾਈਲ ਮੈਸੇਜ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਾਵਨੀ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਸੈਕਟਰ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਾਮੀਣ ਡਾਟਾਬੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਵਾਇਤੀ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਵਾਉਣਗੇ/ਕਰਨਗੇ।

- ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੌਰਾਨ ਕੇਂਦਰੀ ਈਮੇਲ ਡੇਟਾਬੇਸ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨਗੇ।
- ਜਨਤਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਯੂਐਚਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਰ.ਐਚ.ਸੀ. ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਲਈ ਐਸਐਮਐਸ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਗੇ।
- ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਐੱਫ.ਐਮ ਪ੍ਰਸਾਰਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ WhatsApp ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਕਰਤੱਵ (ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ):

- ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਗੇ।
- ਢੁਕਵੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ
- ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੇਡਲ ਅਫਸਰ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਿਆਦਾ ਆਮਦ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਯੂਐਚਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਰ.ਐਚ.ਸੀ. ਵਿਚ ਸਟਾਫਿੰਗ ਵਧਾਉਣਗੇ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਣਗੇ।
- ਜੇਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਿਟੀ ਨੂੰ ਯੂਐਚਸੀਜ਼ ਅਤੇ ਆਰ.ਐਚ.ਸੀ. ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਚਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਡਿਟ ਲਈ ਸਹੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦੌਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਰਤੱਵ:

- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੌਰਾਨ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ (1 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ) ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਗੇ।

(ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਲੇਬਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)

- ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ, ਬੀ.ਆਰ.ਟੀ.ਟੀ. ਟਰਾਂਸਿਟ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਈਸ ਪੈਕ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਸਪਲਾਈ) ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ।

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਰਤੱਵ:

- ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (ਲੂ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਕੂਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ।

(ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ)

ਪੜਾਅ 3: ਪੋਸਟ-ਹੀਟ ਸੀਜ਼ਨ (ਸਾਲਾਨਾ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ)

ਨੋਡਲ ਅਧਿਕਾਰੀ:

- ਮੁੱਖ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧ ਕਰਨਗੇ।
- ਪਲਾਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਧ ਕਰਨਗੇ।
- ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੋਧਿਆ ਪਲਾਨ ਪੋਸਟ ਕਰਨਗੇ।
- ਹੋਟਸਪੋਟ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੈਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਦੌਰਾਨ ਜੂਨ ਵਿਚ ਪੈਦੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ "ਗ੍ਰੀਨ ਕਵਰ" ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇ ਜਾਂ ਬਿਲਡਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ।
- ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂਲਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ:

- ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਐਪੀਡੈਮੀਓਲੋਜੀ ਕੇਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਰੀਵਿਊ ਕਰਨਗੇ।
- ਔਸਤਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਗਰਮੀ ਜੋਖਮ ਤੱਤ, ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਤੋਂ ਐਪੀਡੇਮਿਓਲੋਜੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ।
- ਹੀਟ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਵਿਚ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ।
- ਪਲੈਨ ਦੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ।

ਲਿਸਟ ਆਫ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨ | ਅਹੁੱਦਾ | ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ | ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ | ਦਫਤਰ | ਈ.ਮੇਲ.ਆਈ.ਡੀ |
|---------|-----------|--------|----------------|-------------|------|-------------|
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|----------|-----------------------------------|-------------|------------------|---------------------------------|
| | ਦਾ ਨਾਮ | | | | | |
| 1 | ਪਟਿਆਲਾ | ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ | ਸ਼੍ਰੀ ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ | 98726-99999 | 2311319 | sdmpatiala@ yahoo.com |
| 2 | ਸਮਾਣਾ | ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ | ਸ਼੍ਰੀ ਨਮਨ ਮਰਕਨ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ | 98888-65080 | 01764- 220038 | sdmsamana@ yahoo.co.in |
| 3 | ਨਾਭਾ | ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ | ਸ਼੍ਰੀ ਕਾਲਾ ਰਾਮ ਕਾਂਸਲ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ | 94171-24284 | 01765- 220646 | sdmnabha@ gmail.com |
| 4 | ਪਾਤੜਾਂ | ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ | ਡਾ. ਪਾਲੀਕਾ ਅਰੋੜਾ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ | 98888-65080 | 01764- 220646 | sdmofficepatran @yahoo.co.in |
| 5 | ਰਾਜਪੁਰਾ | ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ | ਸ਼੍ਰੀ ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਸਿੰਘ, ਪੀ.ਸੀ.ਐਸ | 77107-87990 | 01762- 223000 | sdm.rajpura@ punjab.gov.in |
| 6 | ਦੁਧਨ ਸਾਧਾਂ | ਐਸ.ਡੀ.ਐਮ | ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਕੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ | 96754-41678 | 2311319 | sdmpatiala@ yahoo.com |

ਜਨਤਕ ਕੂਲਿੰਗ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ)

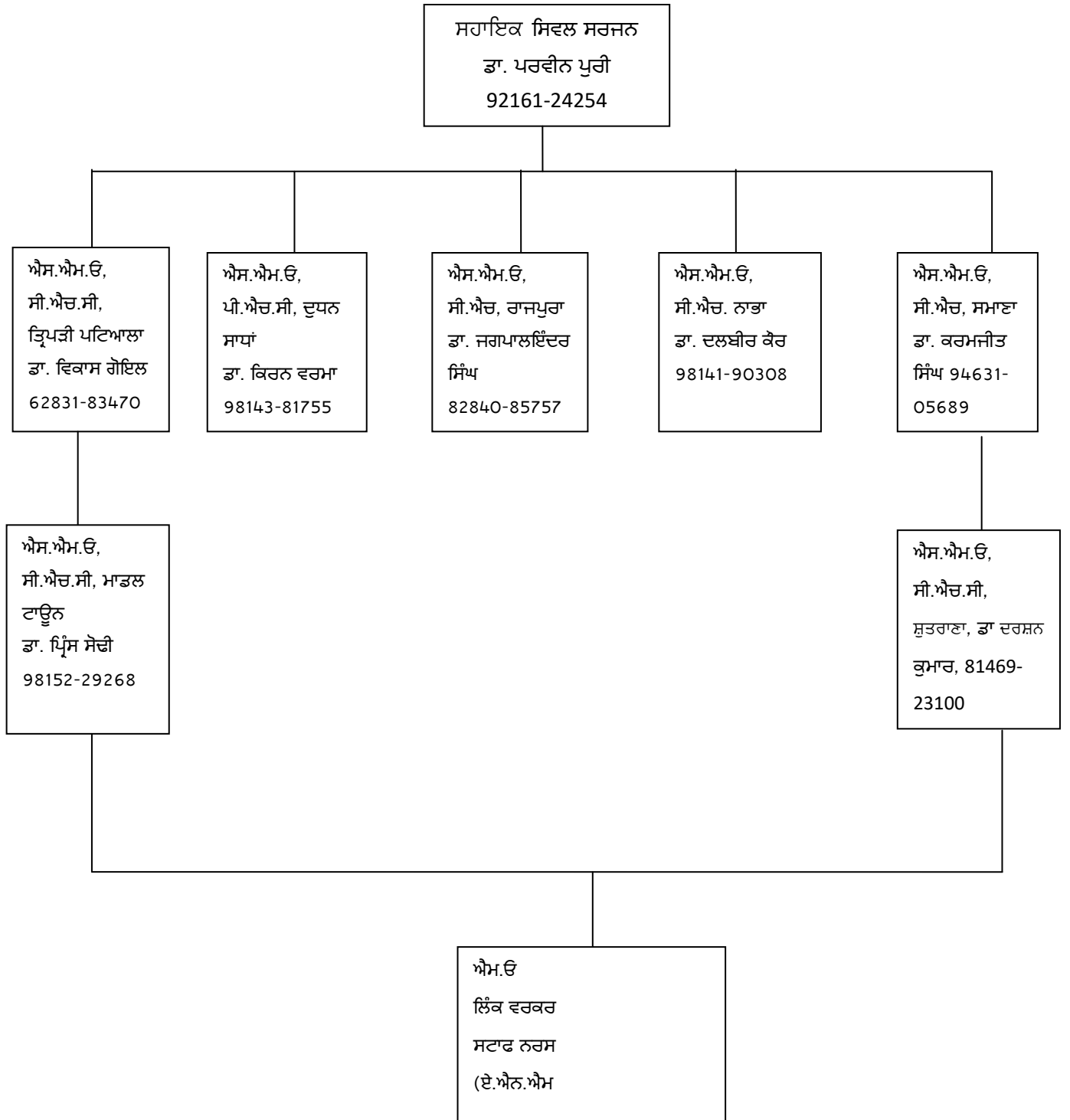
| ਲੜੀ ਨੰ: | ਜਨਤਕ ਕੂਲਿੰਗ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ | ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਨਾਮ ਅਤੇ ਅਹੁਦਾ | ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ | ਡਿਊਟੀ ਅਫਸਰ/ਕਰਮਚਾਰੀ | ਮੋਬਾਇਲ ਨੰਬਰ |
|---------|---|---------------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------|
| 1) | <p>ਨਾਇਟ ਸੈਲਟਰ</p> <p>i. ਕਾਲੀ ਦੇਵੀ ਮੰਦਿਰ (ਪੁਰਸ਼ਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ)</p> <p>ii. ਰੋਜ਼ ਗਾਰਡਨ ਨੇੜੇ ਪਰਸੂ ਰਾਮ ਪਾਰਕ ਰਾਜਪੁਰਾ ਰੋਡ ਪਟਿਆਲਾ (ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ)</p> | ਸ਼੍ਰੀ ਦਲੀਪ ਕੁਮਾਰ, ਸੀ.ਈ. (ਐਚ) | 97804- 30043 | ਸ਼੍ਰੀ ਗੋਰਾ ਲਾਲ, ਜੇ.ਈ (ਐਚ) | 97800- 22391 |

ਜਨਤਕ ਕੂਲਿੰਗ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ (ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ)

| ਲੜੀ ਨੰ: | ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ/ਨਗਰ ਪੰਚਾਇਤ | ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਨਾਮ | ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਨਾਮ ਅਤੇ ਅਹੁਦਾ | ਮੋਬਾਇਲ ਨੰ: | ਡਿਊਟੀ ਅਫਸਰ/ਕਰਮਚਾਰੀ | ਮੋਬਾਇਲ ਨੰ: |
|---------|----------------------|--|---|-------------|--------------------------|-------------|
| 1 | ਸਮਾਣਾ | ਐਮ.ਸੀ. ਪਾਰਕ ਨੇੜੇ ਤਹਿਸੀਲ ਕੰਮਪਲੈਕਸ ਸਮਾਣਾ | ਸ਼੍ਰੀ ਬੇਬੀ ਕੁਮਾਰ, ਕਲਰਕ | 7814221513 | ਸ਼੍ਰੀ ਬੇਬੀ ਕੁਮਾਰ, ਕਲਰਕ | 7814221513 |
| | | ਇੰਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਪਾਰਕ, ਪਟਿਆਲਾ ਰੋਡ, ਸਮਾਣਾ | ਸ਼੍ਰੀ ਬੇਬੀ ਕੁਮਾਰ, ਕਲਰਕ | 7814221514 | | |
| | | ਐਮ.ਸੀ. ਪਾਰਕ ਨੇੜੇ ਤਹਿਸੀਲ ਕੰਮਪਲੈਕਸ ਸਮਾਣਾ | ਸ਼੍ਰੀ ਬੇਬੀ ਕੁਮਾਰ, ਕਲਰਕ | 7814221515 | | |
| 2 | ਸਨੌਰ | ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਕੌਂਸਲ ਸਨੌਰ ਨੇੜੇ ਮਾੜੀ ਮੰਦਿਰ | ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਕੇਸ਼ ਅਰੌਰਾ (ਆਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਅਫਸਰ ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਕੌਂਸਲ ਸਨੌਰ) | 9780072800 | ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਕਲਰਕ) | 9988442919 |
| | | ਅਗਰਵਾਲ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ, ਸਦਰ ਬਜ਼ਾਰ ਸਨੌਰ | ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਕੇਸ਼ ਅਰੌਰਾ (ਆਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਅਫਸਰ ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਕੌਂਸਲ ਸਨੌਰ) | 9780072801 | ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ (ਕਲਰਕ) | 9988442920 |
| 3 | ਘਨੌਰ | ਵਾਰਡ ਨੰਬਰ -2 ਕਿਊਮਨੀਟੀ ਸੈਂਟਰ | ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ | 9814714792 | ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸ਼ਰਮਾ | 9814860855 |
| 4 | ਰਾਜਪੁਰਾ | ਕਿਊਮਨੀਟੀ ਹਾਲ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਲੋਨੀ, ਰਾਜਪੁਰਾ | ਸ਼੍ਰੀ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ, ਇੰਸਪੈਕਟਰ | 9780407781 | ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਕਲਰਕ | 8847271799 |
| 5 | ਪਾਤੜਾ | ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ, ਮੰਦਿਰ, ਗੁਰੂਦਵਾਰਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ | ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, (ਆਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਅਫਸਰ) | 99144-76671 | ਜੀਤਾ ਰਾਮ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ | 86995-36586 |
| 6 | ਘੱਗਾ | ਨਾਇਟ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਪੁਰਾਣੀ ਆਫਿਸ ਬਿਲਡਿੰਗ, ਐਨ.ਪੀ. ਘੱਗਾ | ਸ਼੍ਰੀ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ (ਆਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਅਫਸਰ) | 97803-00263 | ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ | 98888-07090 |

| | | | | | | |
|---|----------------|--|----------------------------|-------------|-----------------------------------|------------|
| 7 | ਐਮ.ਸੀ. ਨਾਭਾ | ਪੁਰਾਣਾ ਐਮ.ਸੀ. ਆਫਿਸ, ਦੁਲੱਡੀ ਗੇਟ, ਨਾਭਾ | ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਈ.ਓ | 9780100140 | ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ (ਸੈਨੀਟਰੀ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ) | 9855466292 |
| | | ਈ.ਓ. ਰੈਸਿਡੈਂਸ, ਪਟਿਆਲਾ ਗੇਟ | ਕੁਲਵਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਜੈ.ਈ) | 9646010015 | ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ ਕਲਰਕ | 9646200359 |
| 8 | ਭਾਦਸੈ | ਭਾਦਸੈ ਨੇੜੇ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ | ਸ਼੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਭਾਟੀਆ | 96468003957 | ਰਾਜੀਵ ਸ਼ਰਮਾ | 9855940856 |

ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਫਰੇਮ ਵਰਕ



Accuweather Forecast ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਪਟਿਆਲਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

| ਮਈ -2020 | | | ਜੂਨ -2020 | | | ਜੁਲਾਈ -2020 | | |
|----------|----------|-----------------|-----------|----------|-----------------|-------------|----------|-----------------|
| Date | Day | Max Temperature | Date | Day | Max Temperature | Date | Day | Max Temperature |
| 01.05.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 38° C | 01.06.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 34° C | 01.07.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 38° C |
| 02.05.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 35° C | 02.06.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 33° C | 02.07.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 38° C |
| 03.05.20 | ਐਤਵਾਰ | 35° C | 03.06.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 36° C | 03.07.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 41° C |
| 04.05.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 35° C | 04.06.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 37° C | 04.07.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 37° C |
| 05.05.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 36° C | 05.06.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 34° C | 05.07.20 | ਐਤਵਾਰ | 34° C |
| 06.05.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 35° C | 06.06.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 35° C | 06.07.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 37° C |
| 07.05.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 37° C | 07.06.20 | ਐਤਵਾਰ | 32° C | 07.07.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 35° C |
| 08.05.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 39° C | 08.06.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 37° C | 08.07.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 30° C |
| 09.05.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 39° C | 09.06.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 39° C | 09.07.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 36° C |
| 10.05.20 | ਐਤਵਾਰ | 30° C | 10.06.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 38° C | 10.07.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 38° C |
| 11.05.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 34° C | 11.06.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 40° C | 11.07.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 33° C |
| 12.05.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 35° C | 12.06.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 41° C | 12.07.20 | ਐਤਵਾਰ | 30° C |
| 13.05.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 34° C | 13.06.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 38° C | 13.07.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 35° C |
| 14.05.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 37° C | 14.06.20 | ਐਤਵਾਰ | 40° C | 14.07.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 37° C |
| 15.05.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 36° C | 15.06.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 41° C | 15.07.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 34° C |
| 16.05.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 38° C | 16.06.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 41° C | 16.07.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 35° C |
| 17.05.20 | ਐਤਵਾਰ | 39° C | 17.06.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 39° C | 17.07.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 35° C |
| 18.05.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 39° C | 18.06.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 41° C | 18.07.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 34° C |
| 19.05.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 40° C | 19.06.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 39° C | 19.07.20 | ਐਤਵਾਰ | 36° C |
| 20.05.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 39° C | 20.06.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 39° C | 20.07.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 34° C |

| | | | | | | | | |
|----------|----------|-------------------|----------|----------|-------------------|----------|----------|-------------------|
| 21.05.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 41 ⁰ C | 21.06.20 | ਐਤਵਾਰ | 35 ⁰ C | 21.07.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 28 ⁰ C |
| 22.05.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 43 ⁰ C | 22.06.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 36 ⁰ C | 22.07.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 31 ⁰ C |
| 23.05.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 42 ⁰ C | 23.06.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 37 ⁰ C | 23.07.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 35 ⁰ C |
| 24.05.20 | ਐਤਵਾਰ | 43 ⁰ C | 24.06.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 35 ⁰ C | 24.07.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 35 ⁰ C |
| 25.05.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 44 ⁰ C | 25.06.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 35 ⁰ C | 25.07.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 34 ⁰ C |
| 26.05.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 45 ⁰ C | 26.06.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 36 ⁰ C | 26.07.20 | ਐਤਵਾਰ | 36 ⁰ C |
| 27.05.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 44 ⁰ C | 27.06.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 38 ⁰ C | 27.07.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 37 ⁰ C |
| 28.05.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 38 ⁰ C | 28.06.20 | ਐਤਵਾਰ | 41 ⁰ C | 28.07.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 38 ⁰ C |
| 29.05.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 30 ⁰ C | 29.06.20 | ਸੋਮਵਾਰ | 38 ⁰ C | 29.07.20 | ਬੁੱਧਵਾਰ | 33 ⁰ C |
| 30.05.20 | ਸ਼ਨੀਵਾਰ | 34 ⁰ C | 30.06.20 | ਮੰਗਲਵਾਰ | 37 ⁰ C | 30.07.20 | ਵੀਰਵਾਰ | 31 ⁰ C |
| 31.05.20 | ਐਤਵਾਰ | 32 ⁰ C | | | | 31.07.20 | ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ | 34 ⁰ C |

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਟਰ (ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ) ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਓਪਨ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਟਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਵਾਸ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਵਿੰਡੋਜ਼ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 35 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
- ਜੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ 2-3 ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤ)।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਖਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੇਡ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਕੀਤੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ

- ਠੰਡੀ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ
- ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਪੈਕਟ ਅਤੇ ਲਪੇਟੇ, ਤੌਲੀਏ, ਖੰਭਕਾਰੀ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬਾਥ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਆਪਕ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਸਨਗਲਾਸ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਥਰਮੋਰਗੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ:

- ਘੱਟ 25 ° ਸੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ (ਪੈਕਿੰਗ 'ਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ);
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਕਮਜ਼ੋਰ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪੋ;
- ਰਿਹਾਈਡਰੇਟ ਲਈ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਪੀਓ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ ਪੱਛੂ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਝਰਨੇਮੰਦ ਪੀਸਣ ਵਾਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਲੂਸ਼ਨ ਪੀਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਜੇ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੜਕੜਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਰਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਮ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਭੁਝਾਅ, ਆਕਲਨ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ / ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ.
- ਡਾਕਟਰ / ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਠੰਡਾ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ.
- ਗਰਦਨ, ਐਨੀਲੈ ਅਤੇ ਗਰੇਨ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਫੈਨਿੰਗ ਅਤੇ 25-30 ਡਿਗਰੀ ਸੀ ਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੈਕਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛਿੜਕਾ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਸੀਟਲਸਾਲਾਸਾਲਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਾ ਦਿਓ
- ਅਚਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ.

ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ:

- ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਸਮਗਰੀ 'ਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ, ਠੰਢੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ!
- ਠੰਢੇ ਥਾਂਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਹਾਇਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ

ਅੰਤਿਕਾ -2

ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰੋ

- ਗਰਮੀ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ.
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 12 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ 3.00 ਵਜੇ.
- ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਤਿਹਾਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਝੁਲਸੇ ਸੁੱਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ. ਸੂਰਜ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੋਗਲ, ਛੱਤਰੀ / ਟੇਪੀ, ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਚੱਪਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸਖਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ.
- ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕੈਫੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨਿਟ ਵਾਲੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ.
- ਹਾਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ.
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਟੇਪੀ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾ ਛੱਡੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ.
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਓ. ਆਰ. ਐੱਸ., ਘਰੇਲੂ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਲੱਸੀ, ਤਾੌਰਨੀ (ਚੌਲ ਪਾਣੀ), ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਮੱਖਣ, ਆਦਿ ਵਰਤੋ.
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਤ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ.
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ, ਪਰਦੇ, ਸਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸੈਨੀਸ਼ੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਰਤੋ.
- ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕਾਂ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ.