

# ਹੀਟ-ਵੇਵ (ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ) ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ  
ਹੀਟਵੇਵਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

🔥 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

- ਹੀਟਵੇਵਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘਾਤਕ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹੀਟ-ਵੇਵਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਠੰਢੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।

## ਹੀਟਵੇਵ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹੀਟਵੇਵ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੋਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰਾਤਾਂ ਵੀ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੈਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

ਹਰ ਕੋਈ ਹੀਟਵੇਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੀਟਵੇਵਜ਼ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੀਟਵੇਵ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪੱਧਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਲਾਹ



ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਅਤੇ  
ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ  
ਚੇਤਾਵਨੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

[getready.gov.au/punjabi](https://getready.gov.au/punjabi)



## ਹੀਟਵੇਵ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਹੀਟਵੇਵ ਆਉਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹੀਟ-ਵੇਵ (ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਪੈਕ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



Australian Government  
National Emergency  
Management Agency

## ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ



- ਪੱਖੇ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਵਾਓ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ੇਡ ਵਰਤੋਂ।
- ਗਰਮ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

## ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ



ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ:

- ਉਲਝਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣਾ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਛਾਂਦਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਕੇ, ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ।

## ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹੀਟਵੇਵ ਆਵੇਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਅੱਜ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀਟਵੇਵ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਹੀਟਵੇਵ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋਗੇ?

- ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਈਂਡ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਪੱਖਿਆਂ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।

ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, ਸਿਨੇਮਾ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈਕ ਕਰੋ।

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਪੈਕ ਕਰੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਇੱਕ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਬੈਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਹੀ ਪੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਹੀਟਵੇਵ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਣ ਯੋਗ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।



## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

[getready.gov.au/punjabi](https://getready.gov.au/punjabi)

ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੀਟਵੇਵ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਹੀਟਵੇਵ ਦੌਰਾਨ, ABC ਜਾਂ SBS ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣੋ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS) ਲਈ 131 450 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

