Punjabi – Number 35b
June 2024

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
Safety for infants and young children during extreme heat

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਆਮ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਆਣਿਆਂ (0-1 ਸਾਲ) ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ (1-5 ਸਾਲ) ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਠੰਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 31C ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅੰਦਰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (AC) ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। 26°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 31°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਰੂਮ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਕਦੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ/ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ
- ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਟਰਾਂ, ਬਲਾਇੰਡਾਂ, ਡਰੇਪਾਂ, ਕੰਬਲਾਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਓਵਨ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਘੁਮਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 35 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ, ਆਮ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਦਿਓ

ਬਾਹਰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ; ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਤਣੀਆਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚੌੜੀ ਟੋਪੀ; ਅਤੇ UV ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਨਗਲਾਸ ਪਾਉਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਓਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, UVA ਅਤੇ UVB ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਫੈਕਟਰ (SPF) ਨੂੰ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ। ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਏਗੀ, ਪਰ ਸਨਬਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਠੰਢੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰੇਕਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਵੱਡੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਰੱਖਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡ, ਵਾਟਰਪਾਰਕ ਜਾਂ ਪੂਲ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ
- ਇੱਕ ਹੋਰ ਓਪਨ-ਏਅਰ ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਲੀ ਪੈਨਲ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪੈਨਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਟਰੌਲਰ ਵਿੱਚ ਛਾਂਦਾਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰੱਖੋ

0-6 ਮਹੀਨੇ

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਓ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ, ਚਾਦਰ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਿੱਲਾ ਵੌਸ਼ਕਲੌਥ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਦਿਨ ਭਰ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਫੀਡ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ, ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

- ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ "ਸਨੈਕਸ" ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਡਰਿੰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਿਆਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਟਰਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਲਾ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਸਮੂਦੀਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਤੋਂ 1.5 ਲਿਟਰ (4-6 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਠੇ, ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਭਾਵੇਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਾਤਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਾਰ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਸਨਸ਼ੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਾਰ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਰੱਗ, ਤੌਲੀਏ, ਕੰਬਲ, ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਰੈਪ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦਾ ਗੇੜ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਬਿਨਾਂ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ
- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਫੀਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੀਡ ਲਈ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਜਗਾਓ

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣਾ

- ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਇਪਰ ਪਾਓ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੈਡਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਬ ਬੰਪਰ) ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਕੰਬਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਲਈ ਕਰਿੱਬ ਦੇ ਸਥਿਰ ਗੱਦੇ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਗੱਦੇ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ ਗੱਦੇ ਦੇ ਕਵਰ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ, ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁੱਲ-ਅੱਪ ਡਾਇਪਰ, ਗੱਦੇ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸੋਜ਼ਕ ਮੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ: HealthLinkBC ਫਾਈਲ #46 ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ

BC ਦਾ ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਸਟਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਅਤੇ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ BC HARS, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਰੇਂਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ/ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਚੁਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ WeatherCAN ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀਟ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ।

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- HealthLinkBC File #26 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ
- HealthLinkBC File #35c ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps)

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਨੀਂਦ
- HealthLinkBC File #107 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ
- ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲ ਨੀਂਦ
- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ (pg. 93)
- HealthLinkBC File #70 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: HealthLinkBC File #35a ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids.