

29 જૂન 2018

સીટી ઓફ બ્રમ્પટન ગરમીમાં રાહત મેળવવાના સ્થળો કેનેડા ડે નિમિત્તે સપ્તાહના દીર્ઘ અંતે કમ્યુનિટી સેન્ટરના સમય

આવતા થોડા દિવસોમાં ગરમ હવામાન હોવાની જ્યારે અપેક્ષા રાખવામાં આવી રહી છે ત્યારે સીટી ઓફ બ્રમ્પટન નાગરિકોને યાદ અપાવે છે કે ચાલુ રહેવાના સામાન્ય ક્લાકો દરમિયાન તમામ કમ્યુનિટી સેન્ટરો અને લાયબ્રેરીની શાખાઓ ગરમીમાં રાહત મેળવવાના સ્થળો તરીકે ઉપલબ્ધ રહેશે.

ગરમીમાં રાહત મેળવવાના સ્થળો

આખા શહેરમાં બ્રમ્પટનમાં લાયબ્રેરીની સાત શાખાઓ છે અને 27 [કમ્યુનિટી સેન્ટરો](#) છે. નાગરિકોને ગરમીમાં રાહત મેળવવા માટે આ પૈકી કોઈ પણ વાતાનુકૂળીત સવલતો પર આવીને ટાઢક મેળવી શકે છે.

કમ્યુનિટી સેન્ટરના કેનેડા ડેની રજાના ક્લાકોની વિગતો [ઑનલાઈન](#) મેળવી શકાશે.

અમુક કમ્યુનિટી કેન્ટ્રો પર ઈન્ડોર સાર્વજનિક તરણકુંડ મળી શકે છે જ્યાં નાગરિકો ગરમીથી દૂર થઈ ટાઢક મેળવી શકશે. અહીં આવીને [કેનેડા ડે સપ્તાહનો દીર્ઘ અંતનું ડ્રોપ-ઇન સ્વિમ સમયપત્રક](#) ચકાસી લેશો.

નીચે આપેલ સ્થળો પર જુલાઈ 2ના રોજ વધારાના ડ્રોપ-ઇન સ્વિમ ઉમેરી શકાશે જે હશે કેસી કેમ્પબેલ, સેચુરી ગાર્ડન્સ, ચિંગકુઝી વેલનેસ, ગોર મેડોઝ અને લોફર્સ લેક. નાગરિકોને સચોટ માહિતી માટે કેન્ટ્રો પર ફોન કરી પૂછવા જણાવવામાં આવે છે.

જો હવામાન અનુકૂળ હશે તો એલ્ડોરાડો પાર્ક અને પ્રોક્સર્સ લેક સમયપત્રક પ્રમાણે ખુલશે.

સ્પ્રે પેંડ્રસ

શહેર ફરતે સ્પ્રે પેંડ્રસ નિયમિત સમયમાં કાર્યરત રહેશે સવારે 10 – સાંજે 8 વાગ્યા સુધી.

સ્પ્રે પેંડ્રસની યાદી માટે અહીં ક્લિક કરો [બ્રમ્પટન સ્પ્રે પેંડ્રસ સ્થળો](#).

બહારની પ્રવૃત્તિ મર્યાદિત રાખો

નાગરિકોને અપીલ છે કે ઘર બહારની પ્રવૃત્તિઓને મર્યાદિત રાખવી. જો તમારે ઘર બહાર નીકળવું જ પડે તેમ હોય તો ચોક્કસપણે સનસ્ક્રીન (SPF 30 અથવા વધારે) લગાવશો, બરાબર સોપાય તે માટે બહાર જતાં 20-30 મિનિટ પહેલા લગાવવું જોઈએ. યાદ રાખશો કે સનસ્ક્રીન સૂર્યના પારજાંબલી (UV) કિરણોથી રક્ષણ આપશે પરંતુ ગરમીથી નહીં.

બહાર હોવ ત્યારે બને ત્યાં સુધી છાયામાં રહેવું અને શક્ય હોય ત્યારે તડકાથી બચવું. તમારા પાણીના સેવનને ધ્યાનમાં રાખવું અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઠંડા પ્રવાહીઓ પીને શરીરમાં જલની માત્રા સપ્રમાણ રાખવી. વધુ જાણો [ઑનલાઈન](#) કે કેવી રીતે ગરમીથી પોતાની જાતનું રક્ષણ કરવું.

જોખમમાં રહેલ વ્યક્તિઓ

વયસ્કો, બાળકો, ભૂલકાઓ અને લાંબા ગાળાની માંદગી ભોગવતા અથવા મર્યાદિત શારીરિક હલનચલનની ક્ષમતા ધરાવતા લોકો સહુથી વધુ જોખમનો સામનો કરે છે. નાગરિકોને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે કે તેઓ મિત્રો કે કુટુંબીજનોનું ધ્યાન રાખે જેઓ સૌથી વધુ નિર્ભળ હોય. રૂબરૂ મુલાકાતોથી ગરમીથી થતી માંદગીઓના ચિલ્નો ઓળખવામાં મદદ મળી શકે જે ફોન પરથી ન પણ જાણી શકાય.

ગરમ તાપમાનો પર, ક્યારેય બાળકો અથવા પાલતુ જનાવરોને વાહનોમાં એકલા ન મુકવા. જ્યારે બહારનું તાપમાન 23°C હોય ત્યારે કારની અંદરનું તાપમાન 50°C કરતા વધારે હોઈ શકે.

પાણીમાં સુરક્ષિત રહો

નાગરિકોને પાણી નજીક સુરક્ષિત રહેવાનું યાદ અપાવવામાં આવે છે:

- નાના બાળકોને હંમેશા હાથવગા રાખવા જ્યારે પાણીમાં અથવા પાણીની નજીક હોવ.
- સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં તરવાનો સમય મર્યાદિત રાખો કારણકે તેમ કરતા દાઝવાની સંભાવના વધુ હોય છે.
- તરણકુંડમાં હોવ અથવા દરિયાકિનારે હોવ ત્યારે નાના બાળકોને લાઈફ જેકેટ જરૂરી પહેરાવશો.
- તરવા માટે તેવા દરિયાકિનારા અથવા તરણકુંડો પસંદ કરો જે લાઈફગાર્ડના નિરીક્ષણ હેઠળ હોય.

પાલતુ પ્રાણીઓને સુરક્ષિત રાખવા અંગે

- ગરમ હવામાનમાં ક્યારે પાલતુ પ્રાણીને વાહનમાં, બાલ્કનીમાં અથવા છાયા વિનાના વાડામાં એકલા છોડવા નહીં.
- તેમને હંમેશા તાજા પાણીની પહોંચ હોય તેની ખાતરી કરી તેમના શરીરમાં જલની માત્રા સપ્રમાન રાખો.
- તડકાથી દાઝવું રોકવા માટે તમારા પાલતુ પ્રાણીને તડકામાં જવાનું નિયંત્રણમાં રાખો. જે પાલતુ પ્રાણીઓના ટૂંકા વાળ હોય, ગુલાબી/શ્વેત ત્વચા હોય તેમને દાઝવાની વકી વધુ છે.
- ગરમ હવામાન વખતે વધુ પડતું ખાવાને કારણે વધુ ગરમી લાગે છે તેથી તમારા પાલતુ પ્રાણીઓના ખોરાકના સેવનને નિયંત્રણમાં રાખો.
- પાલતુ પ્રાણીઓને લૂ લાગવાના ચિલ્નો: શ્વાસ ચઢવો, લાલ ટપકવી, ત્વચા ગરમ થવી, સ્નાયુઓમાં ઝાટકા આવવા અને ઊલટી થવી. જો તમારું પાલતુ પ્રાણી આ ચિલ્નો દર્શાવે તો શક્ય એટલું જલ્દી તેને પ્રાણી ચિકિત્સક પાસે લઈ જવા જોઈએ.