

29 ਜੂਨ, 2018

## ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਦੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਥਾਨ ਇਸ ਕੈਨੇਡਾ ਡੇ ਲੰਮੇ ਵੀਕੈਂਡ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਘੰਟੇ

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ (City of Brampton) ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਥਾਂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇ ਆਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਥਾਨ

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਤ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਥਾਂ ਅਤੇ 27 [community centres \(ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ\)](#) ਹਨ। ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਠੰਡਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ (Community Centres) ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਡੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਸਮਾਂ [online \(ਔਨਲਾਈਨ\)](#) ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਇਨਡੋਰ ਜਨਤਕ ਤੈਰਾਕੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚ ਅਤੇ ਠੰਡਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ [Canada Day Long Weekend Drop-In Swim Schedule \(ਕੈਨੇਡਾ ਡੇ ਲੰਮੇ ਵੀਕੈਂਡ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕੀਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਸੂਚੀ\)](#) ਦੇਖੋ।

ਵਾਯੂ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ (ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕੀਤੇ) ਤੈਰਾਕੀਆਂ ਸੋਮਵਾਰ, 2 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਕੈਸੀ ਕੈਂਪਬੈਲ (Cassie Campbell), ਸੈਂਚੂਰੀ ਗਾਰਡਨਸ (Century Gardens), ਚਿੰਗੁਕੂਜ਼ੀ ਵੈਲਨੈਸ (Chinguacousy Wellness), ਗੋਰ ਮੇਡੋਜ਼ (Gore Meadows), ਅਤੇ ਲੋਫਰਸ ਲੇਕ (Loafer's Lake) ਵਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਖੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਲਡੋਰਾਡੋ ਪਾਰਕ (Eldorado Park) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਸ ਲੇਕ (Professor's Lake) ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣਗੇ, ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

### ਸਪ੍ਰੇ ਪੈਡਸ

ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ, ਸਪ੍ਰੇ ਪੈਡਸ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਸਵੇਰੇ 10 – ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

[Brampton Spray Pad locations \(ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਸਪ੍ਰੇ ਪੈਡਸ ਦੇ ਸਥਾਨ\)](#) ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

### ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਕਰੋ

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 20-30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ (ਐਸ.ਪੀ.ਐਫ. (SPF) 30 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲਾ) ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂ.ਵੀ.) (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।

ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰੱਖੋ। ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ [online \(ਔਨਲਾਈਨ\)](#) ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

### ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਾਲਕਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿਣ, ਜੋ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 23°C ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 50°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਸਪਾਸ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੈਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਨ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਪੂਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੀਚ (ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ) 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫ ਜੈਕੇਟ ਪਹਿਨਾਓ।
- ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਬੀਚ ਅਤੇ ਪੂਲ ਚੁਣੋ।

### ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ

- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ, ਬਾਲਕਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਓਟ (ਸ਼ੈਲਟਰ) ਵਾਲੇ ਪਿਛਲੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰੱਖੋ।
- ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ/ਚਿੱਟੀ ਤਵੱਚਾ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਝੁਲਸਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣ: ਤੀਬਰ ਹਫਣਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਲਾਂ ਟਪਕਣੀਆਂ, ਗਰਮ ਤਵੱਚਾ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੜਫੜਾਹਟ, ਅਤੇ ਉਲਟੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ।