



### ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਓਨਟਾਰੀਓ (29 ਜੂਨ, 2021) – ਅੱਜ ਰੀਜਨ ਆਫ ਪੀਲ (Region of Peel) ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੀਟ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ (Heat Warning) ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ, ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਿਟੀ ਦੇ ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿੰਗਕੂਜ਼ੀ ਪਾਰਕ (Chinguacousy Park) ਵਿਖੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਸ ਲੇਕ (Professor's Lake) ਬੀਚ ਅਤੇ ਐਲਡੋਰਾਡੋ ਪਾਰਕ (Eldorado Park) ਦੇ ਆਉਟਡੋਰ ਪੂਲ ਨੂੰ, ਇਸ ਸੀਜਨ ਵਾਸਤੇ ਕੱਲ੍ਹ, 30 ਜੂਨ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਠੀਕ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡਸ ਅਤੇ ਪੂਲਸ ਵਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡਸ ਅਤੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, [www.brampton.ca](http://www.brampton.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ ਵਾਸੀ, ਹੀਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

#### ਆਉਟਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਉਟਡੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ। ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ, ਯੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ।

#### ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋਖਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਰਚੁਅਲ (ਆਭਾਸੀ) ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿਣ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

#### ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨਡੋਰ ਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੀਟ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਿਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੰਜੀਰ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ – ਜੇਕਰ ਪਗਡੰਡੀ (ਪੇਵਮੈਂਟ) ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ ਕਿ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੰਗੇ ਪੰਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਡੋਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਯੁੱਪ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ



ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

### ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ:

- ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਸਪਾਸ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬੈਕਯਾਰਡ ਪੂਲਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਚਾਰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਵਾੜ ਲਗਾ ਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ
- ਪੂਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੀਚ ਤੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫ ਜੈਕੇਟ ਪਹਿਨਾਓ
- ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਲਾਈਫਗਾਰਡ-ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਬੀਚ ਅਤੇ ਪੂਲਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਲ ਜਾਂ ਕੋਟੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ

ਹੀਟ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.brampton.ca](http://www.brampton.ca) ਅਤੇ [www.peelregion.ca](http://www.peelregion.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

-30-

#### ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਰਕ

ਮੋਨਿਕਾ ਦੁੱਗਲ (Monika Duggal)

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਮੀਡੀਆ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਂਗੇਜਮੈਂਟ

ਸਟ੍ਰੈਟਿਜਿਕ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ

ਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰੈਂਪਟਨ

905-874-3426 | [Monika.Duggal@brampton.ca](mailto:Monika.Duggal@brampton.ca)