Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

City of Casey

ਆਓ, ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੀਏ

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਕਦਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

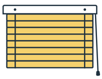
ਕਦਮ 1:

ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

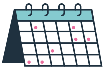
ਕਦਮ 2:

ਗਰਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖੁਦ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਪੀਓ

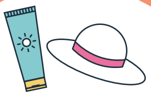


ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੀ ਪਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਲਾਈਂਡਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ



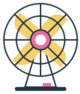
ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰੋ

ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ

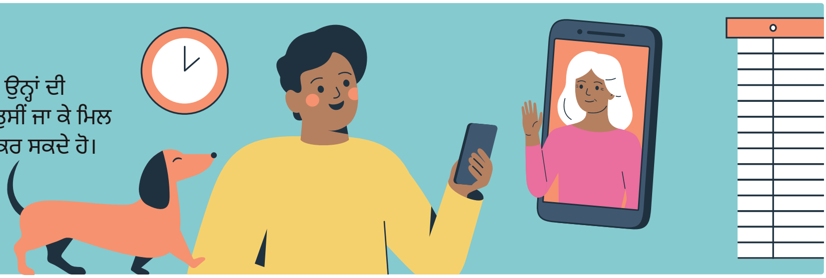
ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ



ਆਪਣੇ ਪੱਖੇ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਕਦਮ 3:

ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੈਰ-ਖ਼ਬਰ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, City of Casey ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਹ **QR ਕੋਡ** ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

casey.vic.gov.au/stay-safe-heat

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਈ **1300 60 60 24** 'ਤੇ ਨਰਸ-ਆਨ-ਕਾਲ (NURSE-ON-CALL) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।