

ST. JOSEPH'S CONVENT SCHOOL, KAULI
NOTICE
SAFETY PLAN FOR PREVENT HEAT WAVE

Dear Students/Parents/Guardians,

As higher daily peak temperatures and longer, more intense heatwaves become increasingly frequent due to climate change, it's essential to prioritize heat safety. Below are some valuable tips on preparing for extreme heat and preventing heat-related illnesses.

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਖਰ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ, ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਅਕਸਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

जलवायु परिवर्तन के कारण दैनिक अधिकतम तापमान में वृद्धि और लंबी, अधिक तीव्र हीटवेव की आवृत्ति में वृद्धि के कारण, गर्मी से सुरक्षा को प्राथमिकता देना आवश्यक है। नीचे अत्यधिक गर्मी के लिए तैयारी करने और गर्मी से संबंधित बीमारियों को रोकने के लिए कुछ मूल्यवान सुझाव दिए गए हैं।

don'ts

- Avoid getting out in the sun, especially between 12:00 noon and 03:00 pm.
- Avoid strenuous activities when outside in the afternoon.
- Do not go out barefoot.
- Avoid cooking during peak summer hours. Open doors and windows to ventilate cooking area adequately.
- Avoid alcohol, tea, coffee and carbonated soft drinks or drinks with large amount of sugar- as these actually, lead to loss of more body fluid or may cause stomach cramps.
- Avoid high-protein food and do not eat stale food.
- Do not leave children or pets in parked vehicle. Temperature inside a vehicle could get dangerous.

What to do (for animals)

- Keep animals in the shade and give them extra clean, cool water to drink.
- Don't make them work between 11 am and 4 pm.
- Cover the roof of the shed with thatch, paint it white and plaster it with cow dung to reduce the temperature.
- Use fans, water sprays, and foggers.
- In extreme heat, spray water and move animals to a nearby water source to cool off.
- Give them green grass, protein fat bypass supplement, mineral mixture and salt and feed them during cool hours.

Do's and Don'ts during heat wave

Do's

- Drink sufficient water whenever possible, even if you are not thirsty. Thirst is not a good indicator of dehydration.
- Carry drinking water when travelling.
- Use Oral Rehydration Solution (ORS), and consume homemade drinks like lemon water, butter milk/lassi, fruit juices with some added salt.
- Eat seasonal fruits and vegetables with high water content like water melon, musk melon, orange, grapes, pineapple, cucumber, lettuce or other locally available fruits and vegetables.
- Wear thin loose, cotton garments preferably light coloured.
- Cover your head: use umbrella, hat, cap, towel and other traditional head gears during exposure to direct sunlight.
- Wear shoes or chappals while going out in sun.
- Listen to Radio; watch TV; read Newspaper for local weather news.
- Block direct sunlight and heat waves: Keep windows and curtains closed during the day, especially on the sunny side of the house.
- If going outdoor, limit your outdoor activity to cooler times of the day i.e., morning and evening.
- Reschedule or plan outdoor activities during cooler parts of the day.
- Elderly or sick people living alone should be supervised and their health monitored on a daily basis.
- Keep your home cool, use curtains, shutters or sunshade and open windows at night.
- Try to remain on lower floors during the day.
- Use fan, spray bottles, damp cloths, ice towels to cool down body.

Tips for treating a person suffering from sunstroke

- Use a damp cloth/pour water on the affected person's head.
- Give the person ORS or lemon water/etc. to drink which will help rehydrate the body.
- Take the person to the nearest health center immediately.
- If you experience high body temperature, severe headache, dizziness, weakness or nervousness in the heat, seek ambulance help

Call 108/102 immediately

- if you find someone with high body temperature and is either unconscious, confused, or has stopped sweating
- Cool the person right away, while waiting for the ambulance/medical help.
- moving them to a cool place, if you can.
- applying cold water to large areas of the skin or clothing.
- fanning the person as much as possible.

ਹੀਟ ਵੇਵ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਕੀ ਕਰੀਏ (ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਾਸਤੇ)

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਪਿਆਸ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਕਰਨਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ।
- ਓਰਲ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਸਲਿਊਸ਼ਨ (ORS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਬਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਮੱਖਣ/ਲੱਸੀ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ।
- ਮੌਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਬੂਜ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਨਾਸ, ਖੀਰਾ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।
- ਪਤਲੇ, ਢਿੱਲੇ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਢੱਕੋ: ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਛੱਤਰੀ, ਟੇਪੀ, ਟੇਪੀ, ਤੌਲੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਹੈਂਡਗੀਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਚੱਪਲ ਪਾਓ।
- ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ; ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ; ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਲਈ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ: ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ।

L.A.D.C.

14/5/25

DRS

5(A)/DRS

, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ।

- ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ, ਪਰਦੇ, ਸ਼ਟਰ ਜਾਂ ਸਨਸ਼ੇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਖਾ, ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲਾਂ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਬਰਫ ਦੇ ਤੈਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 03:00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰੀਏ (ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਾਸਤੇ)

ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।

• ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।

• ਸ਼ੈੱਡ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਫੂਸ ਨਾਲ ਢਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੋਬਰ ਨਾਲ ਪਲੱਸਤਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

• ਪੱਖੇ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਫੈਗਰ ਵਰਤੋਂ।

• ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।

• ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੀ ਘਾਹ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਫੈਟ ਬਾਈਪਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਮਿਨਰਲ ਮਿਕਸਚਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰਾ ਖਵਾਓ।

ਸਨਸਕ੍ਰੇਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ/ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ/ ਆਦਿ ਦਿਓ ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੀਹਾਈਡੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਤੁਰੰਤ 108/102 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਐਂਬੂਲੈਂਸ/ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

Thank You,

Regards,

St. Joseph's Convent School, Kauli