

ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ: ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕੋ। ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਵੀ ਹਨ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ।

ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਜਦਕਿ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ (ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ)
- ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ
- ਵਾਂਝੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ

ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਟੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਘਰ
- ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਚਾਰਿਤ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉੱਚ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ
- ਭੌਤਿਕ ਖਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਸਨੋ ਅਤੇ ਆਈਸ।

ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਤੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘਰ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮੇ ਤੋਂ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਘੱਟ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ।

ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 18°C ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਜਾਂ ਬੈਡਰੂਮ
- ਅਣਚਾਹੇ ਪਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਡਰਾਫਟ ਐਕਸਕਲੂਡਰਸ ਫਿੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੈਡਰੂਮ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਪਤਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਪਹਿਨੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਰੱਖੇਗਾ

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੰਡ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਕਸ਼ਲ ਬਣਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਸ, ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਿਰਵਾਹ ਖ਼ਰਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਅ ਵੀ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਫ਼ਾਇਦੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਵਾਹ ਖ਼ਰਚ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਠੰਡ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ COVID-19 ਬੁਸਟਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੇਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, NHS 111 ਜਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

- ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿਲ-ਡੁੱਲ ਕਿੱਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲ-ਡੁੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਤਿਲਕਣ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ੀਲੀ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਪਕੜ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।

ਜੇਕਰ ਖ਼ਰਾਬ ਮੌਸਮ ਦਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਾਂਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਯਾਪਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। NHS CARE ਵਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪਾਂਡਰਸ ਸਕੀਮ (NHS CARE Volunteer Responders) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਖ਼ਰਾਬ ਮੌਸਮ ਦਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ NHS 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ; ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ, ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਬਦਹਵਾਸੀ, ਅਤੇ ਪੀਲੀ, ਠੰਡੀ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (EPC) ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੀਟਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰਵਿਸਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ
- ਲੌਫਟ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ
- ਅੰਦਰੂਨੀ, ਕੈਵਿਟੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਕੰਧ ਦੀ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ
- ਡਬਲ (ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ) ਵਿੰਡੋ ਗਲੇਜ਼ਿੰਗ

'ਨਿੱਘਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ' ('Help to Heat') ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਉਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਟਰੱਸਟ (The Energy Saving Trust) ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਉੱਲੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇਸਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਮੀ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ Gas Safe® ਰਜਿਸਟਰਡ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਤੋਂ ਚੈਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

- ਇੱਕ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਲਾਰਮ (EN 50291 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ) ਲੱਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਇਲਰ ਫਲੂਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਮਨੀਆਂ ਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਸਪਲਾਇਅਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਜੀਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਜਿਸਟਰ (Priority Services Register), ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਵਾਂ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸੰਪੱਤੀ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣਾ ਬਾਰੇ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ (The Met Office) ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਬਾਰੇ GOV.UK ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ
- Age UK ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ 0800 169 6565 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ 'WINTER' ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ
- NHS England ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ