ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡਕ ਰੱਖੋ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ 10 ਮਈ 2023

ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਮੱਗਰੀ

1. ਉਹ ਘਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
2. ਉਹ ਵਸਨੀਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
3. ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
4. ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
5. ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
6. ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਇਸ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ

ਇਹ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਘਰ ਨੂੰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦਕਿ ਅਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਘਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ (ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਗਰਮੀ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗਰਮ ਘਰ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਘਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

ਜੋ ਘਰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉੱਪਰਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਫਲੈਟ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਉੱਪਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ
- ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਘਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੈ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਬਾਹਰਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੇਡ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਸ ਨਹੀਂ
- ਵੱਡੀਆਂ ਪੂਰਬ, ਪੱਛਮ ਜਾਂ ਦੱਖਣ-ਮੁਖੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਛਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ਟਰਸ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਬਲਾਇੰਡਸ)
- ਨੇੜਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੇ ਸੰਘਣੀ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਘਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੇਤਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲ ਘਰ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਘੱਟ ਕੁਸ਼ਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਾੜੀ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ
- ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਾਲੇ ਘਰ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੈਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਵੇ

ਉਹ ਵਸਨੀਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ (75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੋਟ ਕਰੋ)
- ਬੱਚੇ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ/ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)

ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਦੌਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਅਕਸਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਹਰ ਦੌਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਲਾਇੰਡਸ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ਟਰਸ, ਰੋਲਰ ਬਲਾਇੰਡਸ ਜਾਂ ਓਨਿੰਗਸ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਚਾਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ 'ਗਰਮੀ ਮੋਡ' ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਫ੍ਰਿਜ, ਫ਼੍ਰੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਪੱਖੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
4. ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਪੈਕੇਜਿੰਗ 'ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਮੁਤਾਬਕ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲੇਟ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਸਟਾਲਰਸ ਨੂੰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।
6. ਬਾਹਰ ਬੂਟੇ ਲਾਉਣਾ ਛਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣ-ਮੁਖੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਅੰਦਰ ਲਗਾਏ ਗਏ ਬੂਟੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਕਈ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

1. ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਛਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ।
2. ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਠੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਓਦੋਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ (ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ 35°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੱਖੇਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀਟਿੰਗ ਬੰਦ ਹੈ।
5. ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਉਹ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜੋ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
6. ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ।
7. ਬਾਹਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤੱਕ ਇਮਾਰਤ (ਜਿਵੇਂ ਪੂਜਾ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਉੱਥੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ:

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ NHS ਦੀ ਸਲਾਹ

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ NHS ਦੀ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ
- ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਘਰ ਸੁਧਾਰ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫ਼ਸਟ ਸਟਾਪ ਕੇਅਰ ਐਡਵਾਇਸ (First Stop Care Advice) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਤੋਂ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਘਰ ਸੁਧਾਰ ਏਜੰਸੀਆਂ (0300 124 0315)
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਸ਼ਲ ਲੇਟਿੰਗ ਏਜੰਸੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਇਸ (Citizen's Advice)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ (ਮਾਲਕ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਘਰ ਸੁਧਾਰ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫ਼ਸਟ ਸਟਾਪ ਕੇਅਰ ਐਡਵਾਇਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਤੋਂ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਘਰ ਸੁਧਾਰ ਏਜੰਸੀਆਂ (0300 124 0315) ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਸ਼ਲ ਲੇਟਿੰਗ ਏਜੰਸੀ
- ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਇਸ
- ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ