ਹੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੜ੍ਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ। ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ, ਇੱਕ ਲਾਲਟੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖੋ। ਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ: www.ready.gov/kit

ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ।
ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਹੈ: www.ready.gov/plan

ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ।

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਆਪਣੇ ਟੀਵੀ, ਫਰਿੱਜ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਲੰਘੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੇਜ਼ ਹੜ੍ਹ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ ਫਲੱਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਅਚਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉੱਚੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਬਾਲੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੜ੍ਹ ਦੌਰਾਨ ਸੀਵਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਵਰੇਜ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਵਰੇਜ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਤੇਲ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੇਡਣ ਦਿਓ।**

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਗੰਧ, ਜਾਂ ਰੰਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਦਸਤਾਨੇ, ਲੰਬੇ ਬੂਟ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

KERN COUNTY PUBLIC HEALTH
Grounded in Health

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ kernpublichealth.com

ਜਾਂ ਇਸ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (661) 321-3000