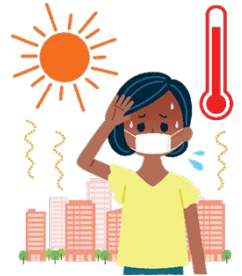


## Combattez la chaleur cet été

Quand la température et l'humidité sont élevées, il peut être difficile de rester au frais et ne pas avoir trop chaud. Les chaleurs extrêmes peuvent causer des maladies liées à la chaleur, et dans certains cas, la mort. Environnement et Changement climatique Canada émet des avis de chaleur pour la Ville d'Ottawa s'il prévoit :



- Qu'il fera plus de 31 °C le jour et au moins 20 °C la nuit durant au moins deux jours, ou que l'humidex sera de 40 pendant au moins deux jours



Obtenez l'application MétéoCAN pour recevoir directement sur votre téléphone les avis de chaleur et autres avertissements météorologiques extrêmes. [Téléchargez-la maintenant!](#)

Les personnes qui risquent de devenir malades à cause de la chaleur comprennent les nourrissons, les personnes âgées, les personnes enceintes, les personnes qui travaillent ou font de l'exercice à l'extérieur, les personnes qui ont des problèmes de santé préexistants, les personnes en situation d'itinérance, et les personnes sans accès à la climatisation.

Veillez consulter le site Web de la Ville d'Ottawa à [ottawa.ca/](http://ottawa.ca/) et [ottawa.ca/sujets-de-l'heure](http://ottawa.ca/sujets-de-l'heure) pour connaître les dates d'ouverture, les lieux et les heures de service pour les installations publiques suivantes:

- [Les aires de jets d'eau, les plages, et les piscines extérieures et intérieures](#)
- [Les parcs et les espaces verts](#)
- [La Bibliothèque publique d'Ottawa](#)
- [Les centres communautaires](#)

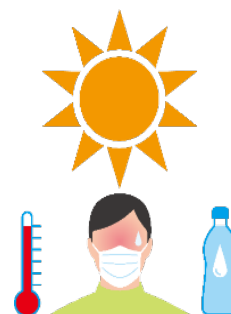
## Protégez-vous et aidez les autres par temps chaud

- **Buvez beaucoup d'eau** et évitez l'alcool et la caféine.
- **Évitez les activités intenses à l'extérieur.**
- **Portez un chapeau, des vêtements légers et amples** et des lunettes de soleil et appliquez-vous de l'écran solaire lorsque vous sortez.
- **Apportez un parasol ou un parapluie et de l'eau** en quittant la maison au cas où vous seriez à l'extérieur sous la chaleur, comme attendre en file.
- **Rafrâchissez-vous dans un endroit climatisé**, si possible, comprenant les centres commerciaux, les musées et les cinémas.
- **Rafrâchissez-vous** à l'ombre ou dans un parc ou un espace vert
- **Utilisez un ventilateur** et aspergez-vous d'eau.

06/2024

- **Prenez des bains et des douches à l'eau fraîche** aussi souvent que nécessaire ou trempez-vous les mains ou les pieds dans de l'eau fraîche.
- **Allaitez votre enfant lorsqu'il vous le demande** et buvez beaucoup d'eau si vous allaitez. Consultez notre site Web « [Être parent à Ottawa](#) » pour en savoir davantage sur la façon de [Garder les enfants en sécurité par temps chaud](#).
- **Gardez votre maison au frais** en fermant les stores et les rideaux des fenêtres faisant face au soleil.
- **Ouvrez les fenêtres le soir** lorsque l'air extérieur est plus frais que l'air intérieur et **fermez les fenêtres le matin** avant que l'air chaud n'entre dans la maison.
- **Utilisez des ventilateurs** pendant la nuit pour évacuer l'air chaud de l'intérieur et amener l'air frais de l'extérieur.
- **Si vous prenez des médicaments**, parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien, car certains médicaments peuvent rendre plus difficile le contrôle de la température corporelle.
- **Restez en contact avec les personnes de votre communauté** qui pourraient avoir du mal à faire face à la chaleur et celles qui vivent seules. Prenez régulièrement de leurs nouvelles.
- Pour les personnes qui portent un masque et qui font des efforts physiques sous la chaleur, le masque peut rendre l'effort plus difficile. **Une diminution de l'intensité et du volume de travail, des pauses plus fréquentes et davantage de pauses pour se rafraîchir peuvent être nécessaires.**

Pour plus de renseignements, visitez notre site Web à [SantéPubliqueOttawa.ca](http://SantéPubliqueOttawa.ca).





## Beat the Heat

When both temperature and humidity are high, it can be hard for our bodies to keep cool and not overheat. Extreme heat events can cause heat-related illnesses and in some cases, even death. Environment and Climate Change Canada issues heat warnings for Ottawa based on a forecast of:

- Daytime temperature of 31°C or higher and nighttime temperature not cooler than 20°C for at least two days, or a Humidex of 40 for at least two days.



Get the WeatherCAN app to get direct notification of heat and other extreme weather warnings to your phone. [Download it now!](#)



Heat warnings mean extra precautions need to be taken by everyone. People at even higher risk of getting sick from the heat include infants and older adults; pregnant people; those who work or exercise outdoors; those with pre-existing health conditions; people experiencing homelessness; and people without access to air conditioning. It is important to think ahead and plan for ways to stay cool and keep in touch with others who may have difficulty staying cool, especially during a heat warning.

Please check the City of Ottawa's website for opening dates, locations and hours of service of on [Ottawa.ca](#) and [Ottawa.ca/news](#) for the following public facilities:

- [Splash pads, wading pools, beaches, outdoor and indoor swimming pools.](#)
- [Parks and green spaces](#)
- [Ottawa Public Library current branch services](#)
- [Community centres](#)

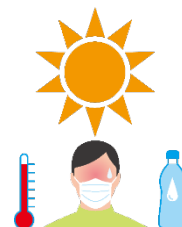
## Protect Yourself and Help Others During Hot Weather

- **Drink plenty of water** and avoid alcohol and caffeine.
- **Avoid heavy outdoor activity.**
- **Wear a hat, light and loose-fitting clothing**, sunscreen, and sunglasses when outside.
- **Bring a parasol or an umbrella and water** when leaving home in case you need to wait outdoors in the heat, such as waiting in a lineup.
- **Cool off in an air-conditioned space** when available including libraries, malls, museums, and movie theatres.

06/2024

- **Cool off in the shade** or at a park or green space.
- **Use a fan** and mist your skin with water.
- **Take cool baths and showers** as often as needed or soak hands or feet in cool water.
- **Breastfeed according to your child's cues** and drink plenty of water if you are breastfeeding. See our Parenting in Ottawa website for more info on [keeping children safe during hot weather](#).
- **Keep your home cool** by closing blinds and curtains on any windows facing the sun.
- **Open windows at night** once the outdoor air is cooler than the indoor air; close windows in the morning before hotter air comes in.
- **Use fans at night** to help exhaust warm indoor air and/or bring in cool outdoor air.
- **Talk to your doctor, nurse, or pharmacist if you are taking medications** as some can make it harder to control body temperature.
- **Stay connected with people in your community who may have a difficult time coping with hot weather and those who live alone.** Check on them regularly.
- For people wearing a mask and undertaking physical exertion in heat, a mask can make the effort more difficult. Decreasing intensity and volume of work, more frequent rests, and more cooling breaks may be necessary. Discuss your health needs with your employer if your work demands will expose you to the heat.

For more information visit our website at [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca).



## تغلب على موجات الحر الشديد خلال سنة 2022

عندما تكون درجة الحرارة والرطوبة مرتفعة ، قد يكون من الصعب على أجسامنا أن تبقى باردة ولا ترتفع درجة حرارتها. يمكن أن تسبب حالات الحر الشديد أمراضًا مرتبطة بارتفاع درجة الحرارة وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى الوفاة. تصدر وزارة البيئة وتغير المناخ كندا (Environment and Climate Change Canada) تحذيرات من ارتفاع درجات الحرارة بمدينة أوتاوا بناءً على التوقعات الجوية التالية:

■ حينما تبلغ درجة الحرارة في النهار 31 درجة مئوية أو ما فوق و لا تقل درجة الحرارة في الليل عن 20 درجة مئوية لمدة يومين على الأقل ، أو تصل نسبة الرطوبة 40 لمدة يومين على الأقل.



احصل على تطبيق WeatherCAN للحصول على إشعار بموجات الحر الشديد وغيرها من التحذيرات التي تخص الطقس القاسي مباشرة على هاتفك. [قم بتحميله الآن!](#)



تعني التحذيرات من موجات الحر الشديد ضرورة اتخاذ احتياطات إضافية من قبل الجميع. الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالمرض بسبب الحرارة هم الرضع وكبار السن، النساء الحوامل، أولئك الذين يعملون أو يمارسون الرياضة في الهواء الطلق ؛ أولئك الذين يعانون من حالات مرضية موجودة مسبقاً ؛ الأشخاص الذين يعانون من التشنج ؛ والأشخاص الذين ليس لديهم مكيف للهواء. من المهم التفكير مسبقاً والتخطيط لطرق للتبريد والبقاء على اتصال مع الآخرين الذين قد يجدون صعوبة للتبريد ، خاصة أثناء فترات التحذير من ارتفاع درجة الحرارة.

كوفيد 19 لا يزال موجوداً في أوتاوا، ولا يزال ثمة خطورة في انتقاله، كما يُعتبر احتمال الإصابة به وتكبد نتائجه الشديدة أعلى بالنسبة لأفراد معينين أكثر من غيرهم. عندما يكون الجو حاراً، قد يتطلب ارتداء قناع الوجه فترات راحة إضافية. انظر المعلومات في الأسفل حول ارتداء قناع الوجه في الطقس الحار.

يرجى مراجعة الموقع الإلكتروني الخاص بمدينة أوتاوا لمعرفة تواريخ الافتتاح والمواقع وساعات العمل على [Ottawa.ca](http://Ottawa.ca) و [Ottawa.ca/news](http://Ottawa.ca/news) للمرافق العامة التالية:

- [رشاشات مياه وبركة التَّخْوِيز وشواطئ وأحواض سباحة خارجية وداخلية.](#)
- [منتزهات ومساحات خضراء.](#)
- [خدمات الحالية لفروع مكتبة أوتاوا العامة.](#)
- [المراكز الإجتماعية.](#)

### احم نفسك وساعد الآخرين أثناء موجات الحر الشديد

- اشرب الكثير من الماء وتجنب تناول الكحول والكافيين
- تجنب النشاطات الشاقة في الهواء الطلق
- ارتد قبعة وملابس خفيفة وفضفاضة وضع كريم واق من الشمس ونظارات شمسية عندما تكون بالخارج.

-ايار (مايو) 2022

- **أحضر مظلة أو مظلة شمسية وماء** عند مغادرة المنزل في حال احتجت إلى الانتظار بالخارج في الحرارة ، على سبيل المثال عند الإنتظار في الصف.
- **تبرد في مكان مكيف** عند توفره بما في ذلك المكاتب ومراكز التسوق والمتاحف ودور السينما.
- **تبرد في الظل** أو في منتزه أو مساحة خضراء.
- **استخدم مروحة** ورش بشرتك بالماء.
- **استحم أو خذ دشا بالماء البارد** كلما دعت الحاجة أو انقع يديك أو قدميك في الماء البارد.
- **أرضعي حسب إشارات طفلك** واشربي الكثير من الماء إذا كنت ترضعين. راجعي موقع تربية الأولاد في أوتاوا لمزيد من المعلومات حول الحفاظ على سلامة الأطفال أثناء موجات الحر الشديد.
- **حافظ على برودة منزلك** عن طريق إغلاق الستائر والستائر المتحركة الموجودة على أي نافذة مواجهة للشمس.
- **افتح النوافذ ليلاً** بمجرد أن يصبح الهواء الخارجي أبرد من الهواء الداخلي ؛ أغلق النوافذ في الصباح قبل دخول الهواء الساخن.
- **استخدم المراوح ليلاً** للمساعدة على تبريد الهواء الداخلي الدافئ أو جلب الهواء البارد الخارجي.
- **تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي** إذا كنت تتناول أدوية لأن بعضها قد يجعل التحكم في درجة حرارة الجسم أصعب.
- **ابق على اتصال مع الأشخاص في مجتمعك** الذين قد يجدون صعوبة في التكيف مع موجات الحر الشديد وأولئك الذين يعيشون بمفردهم. إطمئن عليهم بانتظام.

## الإهتمام بموجات الحر الشديد وبأقنعة الوجه:

يعد ارتداء القناع أمرًا مهمًا للتخفيف من نسبة العدوى بسبب انتقال فيروس كوفيد 19 في أي مكان مغلق حيث قد يكون من الصعب الحفاظ على مسافة مترين على الأقل من الآخرين ، أو حيث تكون الغرفة أو الممر صغيرًا.

قد لا يكون ارتداء القناع ضروريًا في الهواء الطلق إذا أمكن الحفاظ على مسافات كافية (مترين أو أكثر) من الآخري ولكن يشجع مكتب الصحة العامة في أوتاوا (Ottawa Public Health) كافة الأراد بشدة على تجنب المناطق المزدحمة ، وارتداء قناع عندما يكون التباعد الجسدي صعبًا.

تصبح الأقنعة غير مريحة عندما تكون درجات الحرارة مرتفعة ، لكنها ستظل تستعمل طالما تكون غير مبتلة. إذا كان العرق يمثل مشكلة ، فإن الاحتفاظ بقناع إضافي واحد على الأقل في متناول اليد يمكن أن يساعد. خطط للنزهات في الهواء الطلق عندما يكون الطقس أكثر برودة خلال اليوم وإمض فترات الراحة في الظل أو في مكان بارد إذا كنت تجد قناع وجهك غير مريح عند الحر.

بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون مجهودًا بدنيًا خلال موجات الحر الشديد، يمكن أن يجعل القناع الجهد أكثر صعوبة. قد يكون من الضروري تقليل كثافة وحجم العمل ، وتكرار فترات الراحة ، والمزيد من فترات الراحة للتبريد. ناقش احتياجاتك الصحية مع صاحب العمل إذا كانت متطلبات عملك ستعرضك للحر.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا [OttawaPublicHealth.ca](http://OttawaPublicHealth.ca) أو اتصل بنا خلال أيام الأسبوع على الرقم التالي: 613-580-6744.



## Ka-adkow Kuleylka 2022

Marka heerkulka iyo ruduubaddu ay sarreeyaan, way ku adkaan kartaa jirkeenna inuu qabow ahaado oo aanu xoog u kululayn. Dhacdooyinka kuleylka darani waxay sababi karaan cudurro la xiriira kuleylka iyo mararka qaarkoodna, xitaa dhimasho. Deegaanka iyo Isbeddelka Cimilada Kanada waxay soo saartaa digniino xagga kuleylka oo ku saleysan Ottawa dhanka saadaasha ku saabsan:

- Heerkulka maalinta ee 31°C ama ka sarreeya iyo heerkulka habeenka oo aan ka qaboobayn 20°C ee ugu yaraan laba maalmood, ama Humidex ah 40 ugu yaraan laba maalmood.



Lasoo deg app-ka WeatherCAN si aad u hesho ogeysiin toos ah ee kuleylka iyo digniinaha xad-dhaafka ah xagga teleefankaaga [Hadda lasoo deg!](#)



Digniinta kuleylka waxay ka dhigan tahay taxaddar dheeraad ah oo loo baahan yahay in qof waliba sameeyo. Dadka xitaa u leh khatarta sarreysa inay ku xanuunsadaan kulaylka waxaa ka mid ah dhallaanka iyo dadka waaweyn; haweenka uurka leh; kuwa shaqeeya ama ku jimicsada dibadda; kuwa leh xaalado hore u jiray oo caafimaad; dadka la kulma guri la'aan; iyo dadka aan haysan qaboojiyaha. Waxa muhiim ah in hore looga sii fikiro lana qorsheeyo qaabab leysku qaboojiyo adigoo la xiriiraya dadka kale ee laga yaabo inay ku adag tahay inay helaan qabow, gaar ahaan inta lagu jiro digniinta kuleylka.

COVID-19 weli waa ka jiraa Ottawa. Wali waxaa jirta khatar ah gudbinta iyo khatarta caabuqa iyo natiijooyin daran ee ka imanaya COVID-19 ayaa ka weyn shakhsiyaadka qaar oo ka badan kuwa kale. Xirashada maaskaro marka ay kulushahay waxay u baahan kartaa nasiyo dheeraad ah ee kulaylka. Hoos ka daawo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xidhashada waji-xidhka marka ay cimiladu kulushahay.

Fadlan ka eeg bogga Magaalada Ottawa xagga taariikhaha furitaanka, goobaha iyo saacadaha adeegga dhanka [Ottawa.ca](#) iyo [Ottawa.ca/news](#) ee ku saabsan adeegyada dadweynaha ee soo socda:

- [Biyaha Qurxinta ee Kor u saydhma, xeebaha, barkadaha dabaasha ee bannaanka iyo gudaha.](#)
- [Jardiinooyinka iyo meelaha cagaaran](#)
- [Maktabadda Dadweynaha Ottawa adeegyada laanta hadda](#)

[Xarumaha Bulshada](#)

## Naftaada Ilaali oo Caawi kuwa Kale Inta lagu Jiro Cimilada Kulul

- **Cab biyo fara badan** iskana ilaali khamrada iyo koofiga.
- **Ka fogow dhaqdhaqaaqyada bannaanka ee culus.**
- **Xidho koofiyad, dhar khafiif ah oo dabacsan**, shaashadda qorraxda, iyo muraayadaha indhaha marka aad bannaanka joogto.
- **Soo qaado parasol ama dallad iyo biyo** markaad guriga ka baxayso haddii ay dhacdo inaad u baahato inaad dibadda ku sugto meel kulul, sida inaad sugto inaad gasho dukaan adigoo saf ku jira.
- **Isku qabooji meel uu yaallo hawo-qaboojiye** marka la heli karo oo ay ku jiraan suuqyada, matxafyada, iyo tiyaatarada filimada.
- **Isku qabooji hooska** ama jardiinada ama meel cagaaran.
- **Isticmaal marawaxad** oo biyo ku uumi maqaarkaaga.
- **Qaado maydhasho qabow iyo qubeysiyo** sida ugu badan ee loo baahdo ama gacmaha ama cagaha ku qoo biyo qabow.
- **Naasnuuji sida uu tilmaamayo ilmahaagu** oo cab biyo badan haddii aad naas nuujinayso. Ka eeg Waalidnimada xagga barta internetka ee Ottawa si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan [badbaadinta carruurta inta lagu jiro xilliga kulul](#).
- **Gurigaaga ka dhig mid qabow** adigoo xiraya balayndisyada iyo daahyada daaqadaha qorraxda u jeeda.
- **Fur daaqadaha habeenkii** marka hawada bannaanka ay ka qabowday tan gudaha; xir dariishadaha subaxdii kahor inta aanay hawo kululi soo gelin.
- **Isticmaal marawaxadaha habeenkii** si ay u caawiyaan inay debedda u saaraan hawada diirran ee gudaha iyo/ama u soo geliyaan hawada dibedda ee qabow.
- **La hadal dhakhtarkaaga, kalkaalisada, ama farmashiistaha haddii aad qaadanyisid dawooyin** maadaama qaarkood ay adkaaneyso in la xakameeyo heerkulka jirka.
- Xiriir la yeelo dadka ka tirsan bulshadaada ee [ay ku](#) adag tahay la qabsiga cimilada kulul iyo kuwa kaligood nool. Si joogto ah u hubi.

### Walaacyada cimilada kulul and af-xidhyada:

Xirashada maaskaradu waa muhiim si loo yareeyo gudbinta COVID-19 goob kasta oo gudaha ah oo ay adag tahay in la ilaaliyo ugu yaraan laba mitir oo laga fogaado dadka kale, ama halka qolka ama marinku yar yahay.

Xirashada maaskaradu ma noqon karto mid lagama maarmaan ah xagga bannaanka haddii masaafuoyin ku filan (laba mitir ama ka badan) loo jirsan karo dadka kale. Caafimaadka Dadweynaha Ottawa wuxuu si xooggan ugu dhiirrigelinayaa qof walba inuu iska ilaaliyo meelaha dadku ku urursan yahay, iyo inuu xirto maaskaro marka kala-fogaanshaha jireed ay adag tahay.



Maaskarooyinku way ku sii raaxo-darraanayaan meelaha kulul, laakiin wali way shaqeyn doonaan ilaa iyo inta ayna qoyanayn. Haddii dhididku yahay arrin, ugu yaraan hal maaskaro oo dheeri ah oo gacanta lagu haysto ayaa wax tari karta. Qorsheyso dibed u baxa bannaanka wakhtiyada qabow ee maalinta oo ku qaado nasashooyin meelaha hooska ama jawiga qabow ah haddii aad aragto in waji-xidhku yahay mid aan raaxo ku lahayn kulaylka.

Dadka ku sameeya jimicsi jireed meelaha kulul, maaskarada ayaa hawsha sii adkayn karta. Hoos u dhigidda xoogga iyo mugga shaqada, nasashooyin badan, iyo nasashooyin is-qaboojin badan leh ayaa lagama maarmaan noqon kara. Kala hadal shaqo-bixiyahaaga baahiyahaaga caafimaadka haddii baahida shaqadaadu kula kulmineyso kuleyl.

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo boggayaga halkan [OttawaPublicHealth.ca](https://www.ottawapublichealth.ca) ama maalmaha shaqada halkan ka wac 613-580-6744.

## २०२२ को गर्मीलाईहराउ

जबतापक्रमआर्द्रतादुबैउच्चहुन्छ, हाम्रोशरीरलाईचिसोराख्नअतितातोबाटजोगिनगाहोहुनसक्छ। अत्यधिक गर्मी को कारण हुने घटनाहरू ले गर्मीसँग सम्बन्धित बिमारीहरू निम्त्याउन सक्छ र केही केसहरूमा मृत्युसमेत हुन सक्छ। वातावरण र मौसम परिवर्तन क्यानाडालेओटावाको गर्मी मौसमको बारेमा जारीगरेको चेतावनीयुक्त भविष्यवाणी एकआधार हो:

- कम्तिमा दुईदिन को लागि दिउसको३१डिग्रीसेन्टिग्रेड वा उच्च र रात को२०डिग्रीसेन्टिग्रेड भन्दा चिसो नहुने वा कम्तिमा दुईदिन को लागि ४०कोआर्द्रता रहने।



आफ्नोफोनमागर्मीकोतातोअन्यचरममौसमचेतावनीकोप्रत्यक्षसूच नाप्राप्तगर्नमौसम-क्यानाडा (WeatherCAN) कोएप्सप्राप्तगर्नुहोस। अबयसलाईडाउनलोडगर्नुहोस!



तातोचेतावनीकोमतलबअतिरिक्तसावधानीहरूसबैलेअपनाउनुपर्छभन्नेहो। कोभिड-१९भाइसकोफैलावटकमगर्नेउपायहरूकोअनुशरणगर्नुपर्नेहुदाँयसगर्मीमाहामीलाईचिसोहुनेकेहीसामान्यतरिकाहरूउपलब्धहुनसक्छ। गाडिनैसोच्चरशान्तरहनतथाअन्यसँगसम्पर्कमारहनकोलागिपुर्वयोजनाबनाउनुमहत्त्वपूर्णहुन्छ, जसलाईविशेषगरीगर्मीमौसममाजारीचेतावनीकोबेलाचिसोरहनगाहोहुनसक्छ।

निम्नसार्वजनिकसुविधाहरूकोलागिखुल्नेमितितथास्थानरसेवाप्राप्तहुनेघण्टाहरूजात्रकोलागिकृपया [ओटवाडटसीए \(Ottawa.ca\)](https://ottawa.ca) र [ओटवाडटसीए/न्युजमा \(Ottawa.ca/news\)](https://ottawa.ca/news) चेकगर्नुहोस:

- [पानीकासानापोखरीतथाफोहोरा, समुद्रीकिनार, भित्रिवाबाहिरिपौडीपोखरी।](#)
- [पार्करहरियाठाउँ](#)
- [ओटावासार्वजनिकपुस्तकालयकावर्तमानशाखासेवाहरू](#)
- [सामुदायिककेन्द्रहरू](#)

### गर्मीमौसममाआफूलाईबचाउनुहोसअरूलाईमद्दतगर्नुहोस

- पर्याप्तपानीपिउनुहोस र रक्सीतथाक्याफिनकोसेवनबाटटाढेरहनुहोस।
- भारीप्रकारकाबाहिरिगतिविधिलाईपन्छाउनुहोस।
- बाहिरजादाँवारहदाँटोपी, हल्कातथाखुकुलोकपडा, सनस्क्रीन, रसनगलासलगाउनुहोस।
- गर्मीमाबाहिरैपर्खनुपर्ने, जस्तै लाइनमा बस्नु पर्नेअवस्थालाई मध्यनजरगर्दै घरबाटबाहिरनिस्कदा एकप्यारासोल वा छाता रपानी साथै लैजानु होस।
- उपलब्धभएकोबेलामा, वातानुकूलितस्थानहरूजस्तैमल, पुस्तकालय, संग्रहालय, रचलचित्रथिएटरमागएरआफूलाईशितलोबनाउनुहोस।
- कुनैछायामावापार्कतथाहरियोठाउँमाआफूलाईशीतलराख्नुस।

- **फ्यानप्रयोगगर्नुहोस्**रपानीले आफ्नोछालाभिजाउनुहोस्।
- आवश्यकताअनुसारसकेसम्म**चिसोपानीलेनुहाउनुहोस्**हातवाखुट्टालाईचिसोपानीमाभिजाउनुहोस्।
- **तपाईंकोबच्चाकोसकेतअनुसारस्तनपानगराउनुहोस्**रयदितपाईंस्तनपानगराउदैहुनुहुन्छभनेप्रशस्तपानीपिउनुहोस्।गर्मीमौसममाबच्चाहरूलाईसुरक्षितराख्नेबारेमाथपजानकारीकोलागिओटावावेबसाइटमाहाम्रोअभिभावकियदायित्व (प्यारेन्टिंग) हेर्नुहोस्।
- **घरलाईचिसोरशितलोराख्नुको**लागिघामतिरफर्किएकाइयालकापर्दाहरूलगाउनुहोस्।
- रातिमाबाहिरकोहावाभन्दाघरभित्रकोहावाशीतलभएपछी**इयालहरूखोल्नुहोस्**रबिहानबाहिरकोतातोहावाघरभित्रआउनुअघिनैइयालहरूबन्दगर्नुहोस्।
- घरभित्रकोतातोहावाबाहिरफाल्नेबाहिरकोचिसोहावाभित्रल्याउनकोलागिराति**फ्यानकोप्रयोगगर्नुहोस्**।
- **यदितपाईंलेऔषधीलिईरहनुभएकोछभने, डाक्टर, नर्सवाफार्मासिष्टसँगकुरागर्नुहोस्**किनकिकसैकोशरीरकोतापमाननियन्त्रणगर्नगाहोहनसक्छ।
- **तपाईंकोसमुदायकामानिससँगसम्पर्कमारहनुहोस्**जसलाईगर्मीमौसममागाहोहुन्छरजोएक्लैबस्छन्।तिनीहरूलाईनियमितरूपमाख्यालगर्नुहोस्।

## गर्मीमौसमरअनुहारमामास्क:



कुनैपनिभिन्निभागहरूजहाँकम्तिमादुईमिटरदुरीकायमराख्नअसजिलोहुन्छवाजहाँकोठावाकोरीडोरसानोछ, त्यस्तोठाउँमाकोभिड-१९कोप्रसारणघटाउनमास्कलगाउनुमहत्वपूर्णहुन्छ।



यदिअरूबाटपर्याप्तदूरी (दुईमिटरवाअधिक)

कायमगर्नसकिन्छभनेघरबाहिरमास्कलगाउनआवश्यकनहुनसक्छ।ओटावाजनस्वास्थ्यलेभीडभाडभएकोठाउँबाटटाढारहनरशारीरिकदूरीकायमगर्नकठिनाइभएमामास्कलगाउनसबैव्यक्तिलाईजोडदारआह्वानगर्दछ।

तातोतापक्रममामास्कहरूबढीअसहजहुन्छन्, तरतिनीहरूनभिजेसम्मकामगर्दछन्।यदिपसिनाकोसमस्याछभने, हातमाकम्तिमाएकथपमास्कराख्नुलेव्यक्तिलाईसहयोगपुर्याउनसक्छ।घरबाहिरनिस्कनदिउसकोशितलसमयमायो जनाबनाउनुहोसरयदितपाईंलेआफ्नोअनुहारकोमास्कगर्मीलेगर्दाअसहजमहसुसगर्दैहुनुहुन्छभने, छायामाविश्रामलिनुहोस्वाचिसोवातावरणमारहनुहोस्।

गर्मीमाशारीरिकश्रमगर्नेमानिसहरूकालागि, मास्कलेथपगाहोबनाउनसक्छ।कामकोतीव्रतारमात्राघटाउन, बारम्बारविश्रामलिनरशितलताकोलागिथपब्रेकलिनआवश्यकहुनसक्छ।यदितपाईंकोकामकोमागलेतपाईंलाईगर्मीमाकामगर्नुपर्छतपाईंकोरोजगारदातासँगआफ्नोस्वास्थ्यआवश्यकताहरूबारेछलफलगर्नुहोस्।

थपजानकारीकोलागिहाम्रोवेबसाइट**ओटावापब्लिकहेल्थडटसीएमा**

**([OttawaPublicHealth.ca](http://OttawaPublicHealth.ca))**हेर्नुहोस्वाहामीलाई६१३- ५८० -६७४४मासाप्ताहिकदिनमाकल

## ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰੋ 2022

ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੋਵੇਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ (ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ) ਕੈਨੇਡਾ, ਓਟਵਾ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਇਸ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ:



- ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 31 °C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20°C ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਸੁਮੇਲ (ਹਿਊਮੀਡਿਕਸ) 40 ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੇਹੱਦ ਤੀਬਰ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵੈੱਦਰਕੈਨ ਐਪ (WeatherCAN app) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। [ਇਹ ਹੁਣੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ!](#)

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ; ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ; ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ; ਜਿਹੜੇ ਬੇਘਰ ਹਨ; ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖਾਸਕਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੌਰਾਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਓਟਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਲਾਗ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਬ (ਫੇਸ ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਕਫੇ (ਬਰੇਕਾਂ) ਲੈਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ, ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਓਟਵਾ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ [Ottawa.ca](http://Ottawa.ca) and [Ottawa.ca/news](http://Ottawa.ca/news) ਵੇਖੋ:

- [ਸਪਲੈਸ਼ ਪੈਡ, ਵੇਡਿੰਗ ਪੁਲ, ਬੀਚ, ਆਉਟਡੋਰ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਪੁਲ](#)
- [ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ](#)
- [ਓਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬੁੱਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ](#)
- [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ](#)

PUNJABI - 06/2022

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਟੇਪੀ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ।
- ਜਦੋਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਛਤਰੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ।
- ਜਦੋਂ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਨੇਮਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਖੇ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ।
- ਛਾਵੇਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ।
- ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਪਾਓ।
- ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵਾਰੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। [ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਇਨ ਐਟਵਾ ਵੇਖੋ।
- ਸੂਰਜ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਬਲਾਈਂਡ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਵੋ; ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਗਰਮ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੱਖਾ ਚਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਤਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਕਾਬ (ਫੇਸ ਮਾਸਕ):

ਛੱਤ ਹੇਠਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਲਾਂਘਾ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

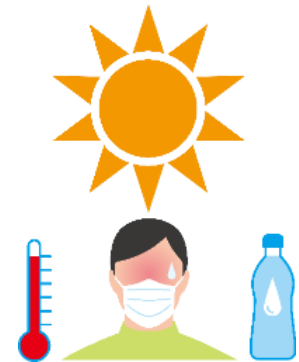
ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਸਲਾ (ਦੋ ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ

ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਓਟਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਬ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨਣ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕਾਬ ਵੱਧ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤਕ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਨਿਕਾਬ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਥਾਂ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕ੍ਰਮ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਕਾਬ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਛਾਵੇਂ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਲਉ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨਿਕਾਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵੱਧ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਾਤ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ [OttawaPublicHealth.ca](https://OttawaPublicHealth.ca) ਵਿਖੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 613-580-6744 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



## 战胜2022年高温

当温度和湿度都很高时，我们的身体很难保持凉爽并防止过热。极端高温事件可能导致与炎热有关的疾病，在某些情况下甚至会导致死亡。加拿大环境和气候变化部基于以下预测为渥太华发布高温警报：

- 白天温度达到或超过31°C，夜间温度至少有两天不低于20°C，或湿度指数至少有两天达到40。



获取WeatherCAN应用程序，让高温和其他极端天气警告通知直接发到你的手机上。[立即下载!](#)



高温警告意味着每个人都需要采取额外的预防措施。因高温而生病风险更高的人包括婴儿和老年人，孕妇，在户外工作或锻炼的人，已有疾病的人，无家可归者以及没有空调的人。提前考虑并计划好保持凉爽的方法，并与其他可能难以保持凉爽的人保持联系，特别是在高温预警期间，这一点非常重要。

COVID-19 仍然存在于渥太华，仍然存在传播风险，对于某些人来说，感染COVID-19 并出现严重后果的风险比其他人更大。天气炎热时佩戴口罩可能由于炎热需要多休息几次。有关在炎热天气中佩戴口罩的更多信息，请参见下文。请浏览渥太华市的网站

[Ottawa.ca](http://Ottawa.ca)和[Ottawa.ca/news](http://Ottawa.ca/news)，了解有关以下公共设施的开放日期、地点和服务时间：

- [溅水垫、涉水池、海滩、室外和室内游泳池](#)
- [公园和绿地](#)
- [渥太华公共图书馆目前的分馆服务](#)
- [社区中心](#)

### 在高温天气下保护自己并帮助他人

- 多喝水，不饮酒，不喝咖啡。
- 避免繁重的户外活动。
- 外出时戴帽子，穿轻薄宽松的衣服，涂抹防晒霜，并戴上太阳镜。
- 离家时带上遮阳伞或雨伞和水，以防在高温下需要在户外等待，例如排队等候。
- 在有空调的地方乘凉，包括图书馆、商场、博物馆和电影院。
- 在阴凉处或在公园或绿地乘凉。
- 开风扇并用水喷洒你的皮肤。

2022年5月

- 根据需要经常**洗凉水澡和淋浴**，或用凉水浸泡手或脚。
- **根据孩子的提示进行母乳喂养**，如果你正在母乳喂养，请要多喝水。请参阅我们的“渥太华育儿（Parenting in Ottawa）”网，了解更多关于[在炎热天气中保护儿童安全](#)的信息。
- 通过关闭面向太阳的窗户上的百叶窗和窗帘来**保持家里的凉爽**。
- 一旦室外空气比室内空气更冷，**晚上打开窗户**；早上在热空气进入之前关闭窗户。
- 在**晚上使用风扇**，帮助排出室内的暖空气和/或引入室外的凉空气。
- **如果你正在服用药物**，请咨询你的医生、护士或药剂师，有些因为有些药物可能会使你更难控制体温。
- 与社区中不耐高温的人和独自生活的人保持联系。定期查看他们。

## 炎热天气的担忧和口罩：

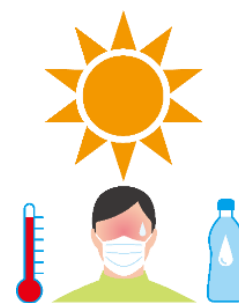
在任何难以与他人保持至少两米距离的室内环境中，或者在房间或走廊较小的情况下，佩戴口罩对于减少COVID-19的传播非常重要。

如果能与他人保持足够的距离（两米或更远），在户外可能没有必要戴口罩。渥太华公共卫生局强烈鼓励每个人避免前往拥挤的地方，并在难以保持身体距离时戴上口罩。

口罩在炎热的温度下确实会变得更不舒服，但只要不湿，它们仍然可以发挥作用。如果出汗多，至少在手边保留一个额外的口罩会有帮助。如果你发现在高温下戴口罩不舒服，请将户外活动安排在一天中较凉爽的时间，并在树荫下或凉爽的环境中休息。

对于在高温下从事体力劳动的人来说，口罩会使工作更加困难。可能需要减少工作强度和工作量、更频繁的休息以及更多的冷却休息时间。如果你的工作要求会使你暴露在高温下，请与你的雇主讨论你的健康需求。

欲了解更多信息，请访问渥太华公共卫生局的网站：[OttawaPublicHealth.ca](https://OttawaPublicHealth.ca) 或在工作日打电话给我们，电话是613-580-6744。





## Cómo vencer el calor en 2022

Cuando la temperatura y la humedad son altas, a nuestro cuerpo le puede resultar difícil mantenerse fresco y no sobrecalentarse. Los eventos de calor extremo pueden causar enfermedades relacionadas con el calor y, en algunos casos, incluso la muerte. El Ministerio de Medio Ambiente y Cambio Climático de Canadá emite avisos de olas de calor para Ottawa basándose en un pronóstico de:

- Temperatura diurna de 31 °C o superior y temperatura nocturna no inferior a 20 °C durante un mínimo de dos días, o sensación térmica (humidex) de 40 °C durante dos días como mínimo.



Para recibir notificaciones de alertas de calor y otras condiciones meteorológicas extremas directamente en su teléfono, baje la aplicación WeatherCAN.

**[¡Descárguela ahora!](#)**



Un aviso de ola de calor significa que todos debemos tomar precauciones adicionales. Entre las personas que corren un riesgo aún mayor de enfermarse a causa del calor se encuentran los bebés y los adultos mayores, las mujeres embarazadas, las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, las personas que tienen problemas preexistentes de salud, las personas que no tienen un hogar y las personas que no tienen acceso a aire acondicionado. Es importante pensar con antelación y planificar la forma de mantenerse fresco y en contacto con otras personas que puedan tener dificultades para mantenerse frescas, especialmente durante una alerta de ola de calor.

COVID-19 sigue existiendo en Ottawa. El riesgo de transmisión y el riesgo de infección siguen presentes, y para algunas personas el peligro de tener que enfrentar un resultado grave a causa de COVID-19 es mayor que para otras.. El uso de un barbijo puede requerir períodos de descanso adicionales cuando estamos expuestos al calor. Consulte más abajo para obtener más información sobre el uso de barbijos cuando hace calor.

Consulte el sitio web de la ciudad de Ottawa en [Ottawa.ca](https://ottawa.ca) y [Ottawa.ca/news](https://ottawa.ca/news) para ver las fechas de apertura, los lugares y los horarios de atención de los siguientes servicios públicos:

- **[Piscinas de chapoteo con salpicaderos, playas, piscinas al aire libre y cubiertas](#)**
- **[Parques y espacios verdes](#)**
- **[Servicios actuales de las sucursales de la Biblioteca Pública de Ottawa](#)**
- **[Centros comunitarios](#)**

SPANISH 06/2022

## Protéjase y ayude a los demás cuando haga mucho calor

- **Beba mucha agua** y evite el alcohol y la cafeína.
- **Evite realizar actividades intensas al aire libre.**
- **Use sombrero, ropa ligera y holgada**, protección solar y gafas de sol cuando vaya afuera.
- **Lleve una sombrilla o un paraguas y agua** cuando salga de su casa, por si tiene que esperar al aire libre en pleno calor, por ejemplo si tiene que hacer cola.
- **Refrésquese en un espacio con aire acondicionado** cuando pueda, incluyendo bibliotecas, centros comerciales, museos y cines.
- **Refrésquese a la sombra** o en un parque o espacio verde.
- **Utilice un ventilador** y rocíese la piel con agua.
- **Dese baños y duchas de agua fría** con la frecuencia necesaria o sumerja las manos o los pies en agua fría.
- **Amamante de acuerdo a los signos que le dé su hijo** y beba mucha agua si está amamantando. Consulte nuestro sitio web Parenting in Ottawa para obtener más información sobre la forma de proteger a los niños cuando hace mucho calor.
- **Mantenga su casa fresca** cerrando las persianas y cortinas de las ventanas que dan al sol.
- **Abra las ventanas por la noche** cuando el aire exterior sea más fresco que el interior; cierre las ventanas por la mañana antes de que entre el aire más caliente.
- **Utilice ventiladores por la noche** para expulsar el aire caliente del interior y/o hacer entrar el aire fresco del exterior.
- **Si está tomando medicamentos hable con su médico, enfermera o farmacéutico** ya que algunos pueden dificultar el control de la temperatura corporal.
- **Manténgase en contacto con las personas de su comunidad que puedan tener dificultades para soportar el calor y con las que viven solas.** Averigüe, con frecuencia, cómo están.

## Inquietudes relacionadas con el calor y los barbijos:

El uso del barbijo es importante para disminuir la transmisión de COVID-19 en cualquier ambiente interno en el que pueda ser difícil mantenernos al menos a dos metros de distancia de los demás, o donde la habitación o el pasillo sean pequeños.

El uso del barbijo puede no ser necesario al aire libre si se puede mantener una distancia adecuada (dos metros o más) de los demás. El departamento de Salud Pública de Ottawa recomienda encarecidamente a todos evitar las zonas de mucha concurrencia y usar un barbijo cuando el distanciamiento físico pueda ser difícil.

Los barbijos se tornan más incómodos cuando hace calor, pero siguen cumpliendo su función siempre y cuando no estén mojados. Si el sudor es un problema, tener a mano al menos un barbijo adicional puede ser de mucha utilidad. Planifique las salidas al aire libre para las horas más frescas del día y descanse a la sombra o en un entorno fresco si el barbijo le resulta incómodo con el calor.

A las personas que realizan esfuerzo físico cuando hace calor, el barbijo les puede dificultar la labor. Es posible que necesiten disminuir la intensidad y el volumen de trabajo, descansar con mayor frecuencia y hacer más pausas para refrescarse. Si su trabajo le exige exponerse al calor, hable con su empleador sobre sus necesidades sanitarias.

Para obtener más información, visite nuestra página web en [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) o llámenos los días laborables al 613-580-6744.

