

2022191281

9/12/2022

27-1
01242
9/12/22

OFFICE CIVIL SURGEON BATHINDA.

COLD WAVE ADVISORY DISTRICT BATHINDA

Number:- nvbdcp/tech/2022:-1155.....

Date:- 08/12/22

BEFORE COLD WAVE: -

- Listen to radio, watch TV, read newspapers for local weather forecast to know if a cold wave is around the corner.
- Stock adequate winter clothing. Multiple layers of clothing are more helpful.


DURING COLD WAVE: -

- Stay indoors as much as possible and minimize unnecessary travel to prevent exposure to cold windy condition.
- Wear multiple layers of loose fitting, light weight, windproof warm woolen clothing rather than one layer of heavy clothing. Tight clothing reduces blood circulation.
- Keep yourself dry and covered. If situation demands working in wet condition, then cover your head, neck, hands and toes adequately as the majority of heat loss occurs through these body parts. (Wear insulated / waterproof shoes).
- Prefer mittens over gloves up in infants. Mittens provide more warmth and insulation from cold, as fingers share their warmth and expose less surface area to the cold.
- Use hats and mufflers to prevent heat loss.
- Eat healthy food to maintain the equilibrium of body temperature.
- Eat fruits and vegetables rich in Vitamin C to maintain adequate immunity.
- Drink hot fluids regularly, as this will maintain body heat to fight cold.
- Moisture your skin regularly with oil, petroleum jelly or body cream.
- Consult your doctor for symptoms like running & stuffy nose, cough particularly during the period of covid-19.
- Watch out for symptoms of frostbite like numbness, white or pale appearance on fingers, toes, earlobes and the tip of the nose, when exposed to cold waves.
- Prolonged exposure to cold can turn skin to pale, hard, numb, and cause black blisters on exposed body parts such as finger, toes, nose and or earlobes. Immediately consult the Doctor on appearance of such sign.
- Treat the areas affected by frostbite in warm (not hot) water (the temperature should be comfortable to touch for unaffected parts of the body).
- Do not ignore shivering. It is an important first sign that the body is losing heat and is a signal to quickly return indoors.
- Severe exposure to cold wave can lead to hypothermia- a decrease in body temperature which can cause shivering, difficulty in speaking, sleepiness, stiff muscles, heavy breathing, weakness and / or loss of consciousness. Hypothermia is medical emergency that...

- Seek medical attention as soon as possible for someone suffering from Frostbite/ Hypothermia.
- Download NDMA's mobile application: First Aid for students and Teachers (FAST) for information on first aid.

DON'TS

- Avoid prolonged exposure to cold.
- Don't drink alcohol. It reduces your body temperature. It actually narrows your blood vessels, particularly those in the hands, which can increase the risk of hypothermia.
- Do not massage the frostbitten area. This can cause more damage.
- Do not ignore shivering. It is the first sign that the body is losing heat-get indoors.
- Do not give the affected person any fluids unless fully alert.


Civil Surgeon,
Bathinda.

ਦਫ਼ਤਰ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਬਠਿੰਡਾ।

ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਸਬੰਧੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ।

ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

1. ਸਥਾਨਿਕ ਮੋਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਜਾਣਨ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਸੂਣੇ, ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖੋ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਕਦੋਂ ਆਵੇਗੀ।
2. ਢਕਵੇਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਠੰਢੇ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ:-
 - 1 ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ, ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।
 - 2 ਇੱਕ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ, ਸ਼ੀਤ ਹਵਾ ਰੋਕੂ ਗਰਮ ਉੱਨੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਝੰਡ ਕੱਪੜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਧਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
 - 3 ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਕਿੱਲੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ।
 - 4 ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਾਓ। ਦਸਤਾਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਘ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
 - 5 ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਫਲਰ ਅਤੇ ਟੋਪੀਆਂ ਦੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
 - 6 ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪਾਓ।
 - 7 ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।
 - 8 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਰਮ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਠੰਢ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
 - 9 ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਤੇ ਤੇਲ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਅਤੇ ਬੇਡੀ ਕਰੀਮਾਂ ਲਗਾਓ।
 - 10 ਵਗਏ ਅਤੇ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਖਾਸੀ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੁਲਾਹ ਕਰੋ।
 - 11 ਜੇਕਰ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਸੁੱਨ ਹੋਣਾ, ਪੀਲਾ ਜਾ ਰਿੱਟਾ ਪੈਣਾ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦਾ ਸੁੱਨ ਹੋਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
 - 12 ਠੰਢ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿੱਕੀ, ਸਖਤ, ਸੁੱਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
 - 13 ਠੰਢ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੰਨਗੁੰਨੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਿਲਾਸ ਕਰੋ।
 - 14 ਕੰਠਣੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਗਰਮੀ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਜਲਦੀ ਜਾਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
 - 15 ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਕੰਠਣੀ, ਬੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਘੱਟ ਨੀਂਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਰੋੜੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਦਿ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - 16 ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ।
 - 17 ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਿਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ NDMA ਮੋਬਾਇਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:-

- 1 ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- 2 ਸਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ, ਜੋ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦੇ ਰਿਸਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 3 ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੰਢਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਮਾਲਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਦਫ਼ਤਰ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਬਠਿੰਡਾ
 ਮੁੱਦਾ ਨੰ: ਜੀ/ਸਿ/1/2022/1959
 ਮਿਤੀ: 12.12.22

ਉਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਬਾਬੂ ਗੁਰੂ ਗੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਭੇਜ ਕੇ
 ਤਿਖਿਆ ਜਾਕੇ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਦਾ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ ਯਾਦਿਤੀ
 ਦੀ ਇੰਮੀਕ ਪਸਤ ਕਰਕੇ ਕਮੀ ਕਮੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

(Signature)
 ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਬਠਿੰਡਾ
 ਬਠਿੰਡਾ