

੨੨-)

2024/381

ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈ.ਸਿ.), ਪੰਜਾਬ

3/5/2024

ਈ-ਬਲਾਕ, ਚੌਥੀ ਮੰਜਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8, ਸ.ਅ.ਸ.ਨਗਰ (ਮੋਹਾਲੀ)।
ਫੋਨ ਨੰ.0172-5212322, ਈ-ਮੇਲ:smartschool@punjabeducation.gov.in

ਵੱਲ

- (1) ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (ਸੈ.ਸਿ. ਅਤੇ ਐ.ਸਿ.) ਪੰਜਾਬ।
- (2) ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ।

ਮੀਮੇ ਨੰ. ਸਸਅ/ ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ/682272/2024-25/100592 ਮਿਤੀ : 02.05.2024

ਵਿਸ਼ਾ : ਹੀਟ ਵੇਵ ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼।

ਹਵਾਲਾ : ਇਸ ਦਫਤਰ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ. ਸਸਅ/ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ/382272/2024-25/100225 ਮਿਤੀ 23.04.2024 ਅਨੁਸਾਰ।

1.0 ਉੱਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਅਧੀਨ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਨਲ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ (NDMA), ਨਵੀਂ ਦਿਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੀਟ ਵੇਵ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਭੇਜਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ, ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

2.0 ਉੱਕਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਟੇਟ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ (SDMA) ਵੱਲੋਂ ਹੀਟ ਵੇਵਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰਕੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋਏ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ Heat Wave ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਪੂਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਮਿਤੀ: 29.04.2024

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੈ.ਸਿ.)

ਪੰਜਾਬ

ਮੀਮੇ ਨੰ: ਸਸਅ/ ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ/682272/2024-25/ਉੱਕਤ

ਮਿਤੀ: 02.05.2024

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 1) Deputy Secretary Revenue, Department of Revenue, Rehabilitation and Disaster Management, Govt. of Punjab,

2/5/24

ਸਹਾਇਕ ਸਟੇਟ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ,
ਪੰਜਾਬ

ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ - Heat Waves

ਕੀ ਕਰੀਏ - ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ

- ਸਥਾਨਕ ਮੇਸਮ ਖ਼ਬਰਾਂ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖੋ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਮੇਸਮ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੋਬਾਇਲ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ, ਕਿਡਨੀ ਜਾਂ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ, ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਸੀ, (ਚੌਲਾ ਦਾ ਪਾਣੀ), ਨਿੱਬੂ ਪਾਣੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੇ, ਟਿੱਕੇ-ਰੰਗੀ, ਦਿੱਲੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕੱਪੜਾ, ਟੇਪੀ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐੱਮਪੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid) ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ।

1

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਂ, ਸਾਟ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਆਈਸ-ਪੈਕ ਸਮੇਤ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ (ਉਰਲ ਰੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਸੋਲੀਊਸ਼ਨ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰੋ।
- ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਤਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘੰਟੇ ਦਿਓ।
- ਗਰਤਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2

ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪੁਰਾਣੇ ਨੁਕਸੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਜੀਰੇ ਨਾਲ ਕੱਚਾ ਅੰਬ ਵਰਗੇ ਰਵਾਇਤੀ ਉਪਚਾਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁਛੋ।
- ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਕਾਰ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਖੇਤੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਦ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਜਲਾਓ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਚਾਓ। ਰੋਨ ਵਾਟਰ ਹਰਵੈਸਟਿੰਗ ਅਪਨਾਓ।
- ਬਿਜਲੀ ਬਚਾਓ ਉਪਕਰਨ, ਸਾਫ਼ ਇੰਧਣ ਅਤੇ ਉਰਜ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

3

ਸ਼ੀਤਲ ਘਰ ਲਈ

- ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਲਈ ਸੋਲਰ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਰਿੱਟਾ ਪੇਂਟ, ਠੰਢੀ ਛੱਤ ਤੁਕਨਾਲੋਜੀ, ਏਅਰ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਥਰਮੋਕਾਲ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਛੱਤ ਉੱਤੇ ਪਰਾਲੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਹਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਜਿਵੇਂ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫੁਆਇਲ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਗੱਤਾ, ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਓ, ਰੰਗਾਂ ਹੋਏ ਸ਼ੀਸ਼ੇ/ਸਟਰ ਜਾਂ ਸਨਸ਼ੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਹੇਠਲੀਆਂ ਮੰਜਿਲਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰਿਆਲੀ ਭਰੀਆਂ ਛੱਤਾਂ, ਹਰਿਆਵਲੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੇਂਟੇ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਸੇਕ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਏ.ਸੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 24 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਘਟਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰੱਖੇਗਾ।

4

ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ .

- ਆਮ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ 'ਕੋਵਿਟੀ' ਵਾਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੋਟੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਘਰ ਚੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਣ ਲਈ ਬੁਦਰਤੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੂਨਾ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਮਾਰਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

5

ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ

ਕੀ ਕਰੀਏ

- ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਰ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਸੌਂਦ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਫੂਸ ਨਾਲ ਢਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗੋ ਅਤੇ ਗੁਬਰ ਨਾਲ ਪਲੱਸਤਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੱਖੇ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਫੇਗਰ ਵਰਤੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਫਿਤਕਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੜੀ ਖਾਧ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਫੋਟ ਬਾਈਪਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਮਿਨਰਲ ਖਿਕਸਚਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੇਵੇਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ ਖਾਣਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰਾ ਖਵਾਓ।

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

- ਸੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੇ ਪੈਂਤੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਨਾ ਪਕਾਓ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਹੋਵੇ। ਸਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨਮਕੀਨ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬਾਸਾ ਖਾਣ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਇਨਕੋਰੋਸਟ ਲਾਈਟ ਬਲਬ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਾਂਗ ਫਾਲਤੂ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

6

ਸਨਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ/ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾਈ ਪਾਓ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਜਾਂ ਨਿੱਬੂ ਪਾਣੀ/ ਆਦਿ ਦਿਓ ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

7

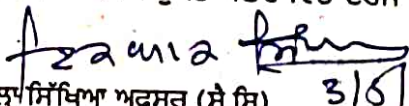
ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ : ਜੀ-1/1 (-)2024

9022

ਮਿਤੀ: 03/05/2024

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।


 1. ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ.ਸਿ) 31/5/24
 ਬਠਿੰਡਾ