

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:-

ਸਾਰਿਆ ਲਈ ਜਰੂਰੀ--

- ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ; ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ; ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਸਬੰਧੀ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ,ਚਾਹੇ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।ਮਿਰਗੀ ,ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮਣਾ ਹਨ ਉਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਰੂਰ ਕਰਨ।
- ਸ਼ਰੀਰ ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐਸ((Oral Rehydration Solution) ਪਿਉ ਜਾਂ ਫੇਰ ਘਰ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਸੀ, ਟੋਰਾਨੀ (ਚਾਵਲਦਾਪਾਣੀ), ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਬਟਰ ਮਿਲਕ, ਨਾਰੀ ਅਲ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਪਿਓ।
- ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ, ਹਲਕੇ-ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ , ਢਿੱਲੇ, ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ, ਹੈਟ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰ ਸਹਾਇਤਾ(First aid) ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਜਰੂਰ ਲਓ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ-

- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ ਛਾਂ ,ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰ ਸਹਾਇਤਾ(First aid) ਬਰਫ ਦੇ ਨਾਲ, ਓ.ਆਰ.ਐਸ(Oral Rehydration Solution) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮੇ ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰੁਕ ਕੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਧੇਰੀ ਥਕਾਣ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਕਾਮੇ(ਵਰਕਰ) ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਮਿਆਂ (ਵਰਕਰਾਂ) ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤਰੰਗ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ਦੇਸੀ ਨੁਸਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਡੇ, ਕੱਚੇ ਅੰਬ ਨੂੰ ਨਮਕ ਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ੀਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੀ ਤਰੰਗ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਗਿਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਕਾਰ-ਪੁਲਿੰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲੇਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਦ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਨਾ ਜਲਾਓ।
- ਜਲ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਵਰਖਾ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਮਾ ਕਰੋ।
- ਊਰਜਾ -ਕੁਸ਼ਲ ਉਪਕਰਣ, ਸਾਫ ਬਾਲਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਠੰਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲਈ

- ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਾਲੇ ਕੂਲਿੰਗ ਲਈ ਸੋਲਰ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਵਾਈਟ ਪੇਂਟ (solar reflective white paint), ਠੰਡੀ ਛੱਤ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (cool roof technology), ਏਅਰ-ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਥਰਮੋਕੂਲ ਇਨਸੁਲੇਸ਼ਨ (thermo cool insulation) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੀ ਛਤ ਤੇ ਪਰਾਗ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛੱਤ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਵੀ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਾਹਰਲੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਗੱਤਾ ਜਿਸ ਤੇ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਦੀ ਫੁਆਇਲ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ, ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਕੱਚ/ ਸਟਰ ਜਾਂ ਸਨਸ਼ੇਡ (sunshade) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁਲੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰੀਆਂ ਛੱਤਾਂ, ਹਰੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਏ ਪੌਦੇ, ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (AC) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- AC ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 24 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਏਗਾ।

ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੌਰਾਨ:-

- ਨਿਯਮਿਤ ਕੰਧਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ cavity wall ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਸੰਘਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਾਲੀ ਦੀ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੂਨੇ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਤਕਨੀਕੀ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਸਨਸਟ੍ਰੈਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਪੀੜਤ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗਿਲਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐਸ / ਨਿੰਬੂ ਸਰਬੱਤ/ਚਾਵਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਲੈ ਜਾਓ।

ਜੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁਪਹਿਰ 12.00 ਵਜੇ ਤੋਂ 3.00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਸੋਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਉੱਚ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨਮਕੀਨ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੜੀ ਹੋਈ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਬਲਬ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਖੜੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਉੱਪਰ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ।
- ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਵਧਾਓ।
- ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂੰਦ, ਤੂੜੀ/ਪੋਲੀਥੀਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਲਚਿੰਗ ਕਰੋ।
- ਕੇਵਲ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ।
- ਫੁਹਾਰੇ ਨਾਲ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਵਾ/ਸੈਲਟਰ ਬਰੇਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਪਸ਼ੁਪਾਲਣ ਲਈ

ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।
- ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਾਓ।
- ਸੈਂਡ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਪਰਾਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੋਬਰ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਸਕੇ।
- ਸੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੱਖੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।
- ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਘਾਹ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਬਾਈਪਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਖਣਿਜ ਮਿਸ਼ਰਣ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਵੇਲੇ ਹੀ ਚਰਾਉਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਪੋਲਟਰੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਦੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਚਰਾਉਣ/ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰੇਜ਼ ਕਰੋ।