

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਲਵਾਯੂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਸਰਗਰਮ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**
ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਸਥਾਨਕ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ**
ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਭਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹੋ, ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।
- **ਟੂਟੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਚੁਣੋ**
ਬੈਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੂਟੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਸਤਾ ਵੀ ਹੈ।
- **ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ**
ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- **ਤਾਜ਼ਾ, ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ**
ਤਾਜ਼ਾ, ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ।
- **ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ**
ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [Climate Superpowers](https://climatesuperpowers.org) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<<https://climatesuperpowers.org>>

ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ, ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ [ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.climatechange.vic.gov.au/) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

<<https://www.climatechange.vic.gov.au/>>

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



www.unimelb.edu.au/climate/collaboration/climate-catch-lab



climate-catchlab@unimelb.edu.au

ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ VicHealth Impact Research Grant (ਵਿਕਹੈਲਥ ਇਮਪੈਕਟ ਰਿਸਰਚ ਗ੍ਰਾਂਟ) ਰਾਹੀਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਲੇਖਕ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ VicHealth ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ-ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਉਦਾਰ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ਰਾਹਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜੁਲਾਈ 2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



Department of Health



Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਜ਼ੋਖਮਾਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ



ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੀ ਹੈ?

ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ (ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਲਵਾਯੂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਥਰਾਟੀ ਈਥਨ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਤੀਜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹਨ।

ਬਦਲਦਾ ਜਲਵਾਯੂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ



ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ, ਸੋਕੇ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਬਰਫ਼ੀਲੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਦੇ ਪਿਘਲਣ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੱਟੀ ਕੱਟਾਅ, ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਕੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਢਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਹੜ੍ਹ, ਸੋਕੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਰਗੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜਾਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ), ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂੰ ਲੱਗਣਾ (ਹੀਟਸਟਰੋਕ)
- ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ, ਹਵਾ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਵੱਧੇ ਪਰਾਗ ਕਣਾਂ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਰਹੇ ਭੋਜਨ, ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਸਥਾਨਾਂਤਰਣ
- ਘੱਟ ਬਾਰਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਫ਼ਸਲਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ
- ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ, ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਫੈਲਾਅ
- ਵਧੇ ਹੋਏ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਐਥੋਰਿਜਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ

- ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health) (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ) 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health>>
- ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ VicEmergency ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://emergency.vic.gov.au/respond/>>
- ਆਪਣੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ HeatWatch ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://heatwatch.sydney.edu.au>>
- ਚੁੰਝੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ EPA ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://www.epa.vic.gov.au/>>

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ Red Cross ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://www.redcross.org.au>>
- ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ Victoria State Emergency Service (SES) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://www.ses.vic.gov.au/>>
- ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲਾਤ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ Country Fire Authority (CFA) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
<<https://www.cfa.vic.gov.au/>>

ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਬਾਗਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਕੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਫਿਟਨੈੱਸ ਵਧਾਓ। ਮੌਸਮੀ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਇੰਡਫੁਲਨੈੱਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਹਿਚਕਿਚਾਓ ਨਾ।