

# Public Service Announcement

## तैयार रहें

वॉन फायर एंड रेस्क्यू सर्विस की तरफ से अत्यधिक गर्मी से बचाव के कुछ सुझाव

**वॉन, ऑंटारियो (20 अगस्त, 2025)** – आपातकालीन स्थितियों के लिए तैयार रहने का पहला कदम है अपने जोखिमों को जानना।

इस मासिक श्रृंखला में, वॉन फायर एंड रेस्क्यू सर्विस आपको उन जोखिमों के लिए तैयार रहने के सुझाव दे रही है जिनके यहाँ होने की संभावना अधिक है, जिनमें **अत्यधिक गर्मी** भी शामिल है।

यह गर्मी का मौसम काफी गर्म रहा है, और अत्यधिक गर्मी सभी के लिए खतरनाक हो सकती है, खासकर बाहर काम करने वाले कर्मचारियों, वृद्ध वयस्कों, कुछ विकलांग लोगों, गर्भवती महिलाओं, पालतू जानवरों और बच्चों, विशेषकर शिशुओं के लिए। क्या आप जानते हैं कि लू के दौरान सुरक्षित रहने के लिए क्या करना चाहिए?

### अत्यधिक गर्मी के लिए तैयारी

- एनवायरनमेंट कनाडा से मिलने वाले अलर्ट पर नज़र रखें और अपडेट के लिए शहर की [वेबसाइट](#) और [कॉरपोरेट सोशल मीडिया चैनलों](#) को देखें।
- गर्मी और धूप वाले दिनों में खिड़की के पर्दे और ब्लाइंड्स बंद रखें।
- घर से बाहर निकलते समय अपने साथ खूब सारा पानी लेकर जाएं।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास चेहरे को धूप से बचाने के लिए चौड़ी किनारी वाली टोपी और UVA और UVB से पूरी सुरक्षा देने वाला धूप का चश्मा हो।
- SPF 15 या उससे अधिक वाला सनस्क्रीन और लिप बाम खरीदें।

### अत्यधिक गर्मी के दौरान

गर्मी के दिनों में शरीर को ठंडा रखने के तरीके जानना ज़रूरी है। अगर आपको चक्कर, कमजोरी या ज़्यादा गर्मी महसूस हो तो आपको:

- किसी ठंडी जगह पर जाना चाहिए
- बैठ या लेट जाना चाहिए
- पानी पीना चाहिए
- ठंडे पानी से अपना चेहरा धोना चाहिए
- दिन के सबसे गर्म समय में व्यायाम नहीं करना चाहिए

अगर आपके लक्षण बने रहते हैं, तो **तुरंत डॉक्टर की मदद लें**। अपने परिवार के बुजुर्ग सदस्यों की नियमित रूप से जाँच करें। **पालतू जानवरों या बच्चों को कभी भी गर्म कारों में न छोड़ें**।

घर के अंदर होने पर...

- धूप से बचने के लिए घर के अंदर ही रहें।

# Public Service Announcement

- दिन के सबसे गर्म समय के दौरान अपनी खिड़कियों को ढके रखें। आप धूप को वापस भेजने के लिए खिड़कियों को टिनफ़ोइल से ढके कार्डबोर्ड से ढक सकते हैं, और अपने पर्दे और ब्लाइंड्स को बंद कर सकते हैं।
- अक्सर ठंडे पानी से नहाएं या शॉवर लें।
- अगर एयर कंडीशनिंग नहीं है, तो निचली मंजिलों पर रहें और पंखों का इस्तेमाल करें।
- खूब पानी पिएं और हल्का, नियमित भोजन करें। नमक, कैफीनयुक्त पेय और शराब का सेवन ना करें।
- ओवन, वॉशर और ड्रायर जैसे बड़े उपकरणों का उपयोग ना करें। ऐसा भोजन तैयार करें जिसमें पकाने या गर्म करने की ज़रूरत न हो।

घर के बाहर होने पर...

- बाहर की गतिविधियों को सीमित करें, खासकर दिन के सबसे गर्म हिस्से के दौरान।
- दिन के सबसे गर्म हिस्से को एयर-कंडीशन्ड इमारतों में बिताएं।
- छायादार जगहों में खुद को ठंडा रखें।
- हर 15 से 20 मिनट में पानी पिएं, भले ही आपको प्यास न लगी हो।
- हल्के रंग के, ढीले-ढाले कपड़े पहनें जो शरीर को ज़्यादा से ज़्यादा ढक सकें।
- चौड़ी किनारी वाली टोपी और धूप से सुरक्षा देने वाला धूप का चश्मा पहनें।
- बाहर जाने से कम से कम 20 मिनट पहले SPF 15 या उससे ज़्यादा वाला सनस्क्रीन और लिप बाम लगाएं। इसे बार-बार लगाएं, खासकर पानी में रहने के बाद।
- ठंडा रहने के लिए वॉन के [स्लैशपैड्स](#) में से किसी एक पर जाएं।

## अत्यधिक गर्मी के बाद

- जांच करें कि क्या आपको अपना सनस्क्रीन या सुरक्षात्मक गियर फिर से खरीदने की ज़रूरत है।
- आने वाली गर्मी की लहरों के लिए पूर्वानुमान की जांच करें और एनवायरनमेंट कनाडा के अलर्ट पर नज़र रखें।

अधिक जानकारी के लिए और वॉन में आपातकालीन जोखिमों की समीक्षा करने के लिए, [vaughan.ca/EmergencyRisks](http://vaughan.ca/EmergencyRisks) पर जाएं।

कोई नई जानकारी और समाचार के बारे में जानने के लिए, [वॉन न्यूज़](#) की सदस्यता लें और [X](#), [Facebook](#), [Instagram](#) और [LinkedIn](#) पर आधिकारिक कॉर्पोरेट चैनलों को फॉलो करें।

-30-

**वॉन के बारे में:** वॉन शहर कनाडा के सबसे तेजी से विकसित हो रहे शहरों में से एक है जिसकी आबादी 344,412 से अधिक है। 1991 में निर्गमित, वॉन में कॉनकोर्ड, क्लाइनबर्ग, मेपल, थॉर्नहिल और बुडब्रिज समुदाय शामिल हैं। यह सांस्कृतिक रूप से विविध नगरपालिका यॉर्क क्षेत्र और ग्रेटर टोरंटो क्षेत्र के केंद्र में स्थित है।

**मीडिया संपर्क:** वॉन शहर  
संचार, विपणन और संलग्नता विभाग  
905-832-2281 | [corpcomm@vaughan.ca](mailto:corpcomm@vaughan.ca)