

ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੌਸਮ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਿੱਲੇ ਪੱਤੇ, ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰਦੀ-ਦੇ-ਮੌਸਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ:



ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 19-21° ਸੈਲਸੀਅਸ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।¹



ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਇਨਡੋਰ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।² ਯੋਗਾ, ਰੁਕਾਵਟ ਸੰਬੰਧੀ ਹਲਕੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨਾਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਆਓਗੇ। ਤਤਕਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (PERS) ਲਓ।

ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਘਟਣ ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ! ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ TELUS LivingWell Companion, ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਿਕ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ - ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ☎ 1-844-979-2008 🌐 telus.com/livingwell-punjabi

1. ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ। ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰੇਲੂ ਤਾਪਮਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? <https://companionsforseniors.com/2019/11/safe-home-temperature-for-seniors/>
2. ਸੱਟ ਜੋਸ਼ਟ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕੋਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ। ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ। <https://supportstjoes.ca/winter-safety-seniors/>