ਹੜ੍ਹ — ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

drspmtl.ca/inondations

ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖਤਰੇ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ Hydro-Québec ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਖਤਰਾ: ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO)

- ਗੈਸ, ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇੰਧਨ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਕਦੇ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਭਾਵੇਂ ਖਿੜਕੀ ਖੁੱਲੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ, ਬੇਰੰਗ ਅਤੇ ਬੇਗੰਧ ਗੈਸ ਹੈ।
- ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ CO ਡਿਟੈਕਟਰ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਅਲਾਰਮ ਵੱਜੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

- ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਓ। ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਨੇ, ਰਬੜ ਦੇ ਬੂਟ ਅਤੇ N95 ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ।

ਪਾਣੀ

- ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪਾਣੀ: ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹਦਾਇਤ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ: ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ

- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਦ ਵਸਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਮਾਸ) ਜੋ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ: ਜੇ ਬਿਜਲੀ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖੋ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਜਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਫ੍ਰਿਜ: ਪੂਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੂਸ, ਜੈਮ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਸਰੋਂ, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਮੇਐਨੇਜ਼) ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਫਫੂੰਦ (ਮੋਲਡ)

- ਫਫੂੰਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਾਓ । ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿੱਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਫਰਨੀਚਰ, ਜਿਪਸਮ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ 'ਤੇ, Québec ਦੀ Régie du bâtiment (RBQ) ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਾਨ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ: 911

ਇੰਫੋ-ਸਾਂਤੇ ਅਤੇ ਇੰਫੋ-ਸੋਸ਼ਲ: 811

ਮੋਂਟਰੀਅਲ ਸ਼ਹਿਰ: 311

ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਿਊਬੈਕ:
1 877 644-4545

ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ:
1 888 643-2433

Une production de la Direction régionale de santé publique de Montréal | Avril 2026

Québec