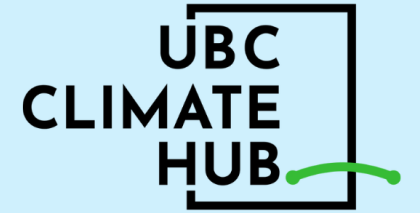


ਜਲਵਾਯੂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲੜੀ



# ਹੜ੍ਹ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਮੇਘਨ ਵਾਈਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕਲਾਕਾਰੀ

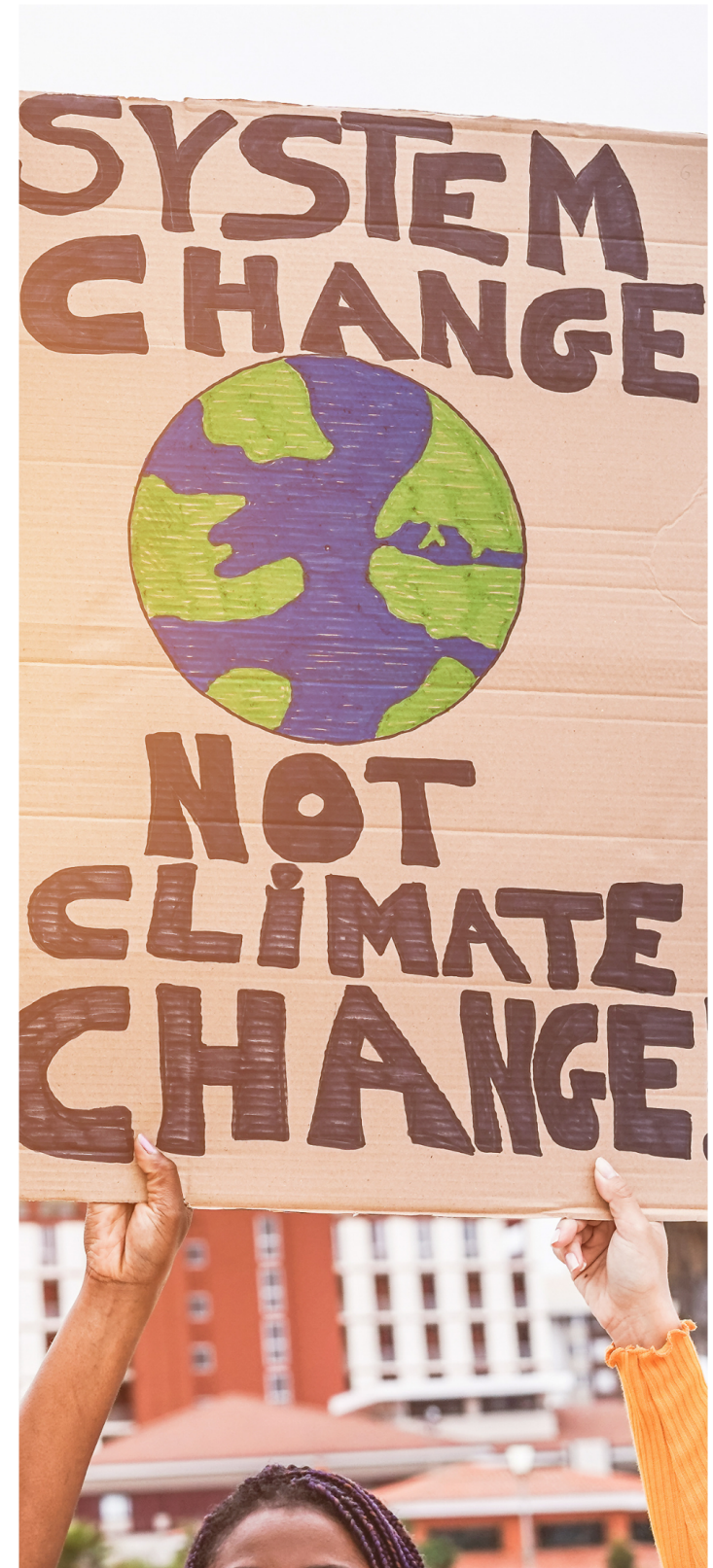


# ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ

ਹੜ੍ਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਸਰ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤਬਾਹੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਜੈਵਿਕ ਈਧਨ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਜਲਗਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼, ਪੱਕੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਫੈਲਾਅ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ-ਉਤਪੰਨ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੇ ਵੱਡੀਆਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਤੂਫਾਨ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਰਫ ਦਾ ਪਿਘਲਣਾ ਅਤੇ ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਮੀਨੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੂਫਾਨ, ਵਧੇਰੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹੜ੍ਹ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



# ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ, ਜਾਇਦਾਦ, ਫਸਲਾਂ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ, ਸੜਕਾਂ ਜਾਂ ਪੁਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰੁਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੜ੍ਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ; ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ; ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ / ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ; ਵਧੀ ਹੋਈ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ; ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ/ਭੜਕਾਉਣਾ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਾਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੜ੍ਹ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਲਵਾਯੂ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨੈਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ

ਚਿੰਤਾ, ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ, ਸੋਗ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਆਬਾਦੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਉਜਾੜੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹੜ੍ਹ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਹ, ਚਮੜੀ, ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਲੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।





ਮੌਸਮ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ, ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਆਉਣਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਵਨਾ, ਏਕਤਾ, ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਲੂਮ ਹੈ।

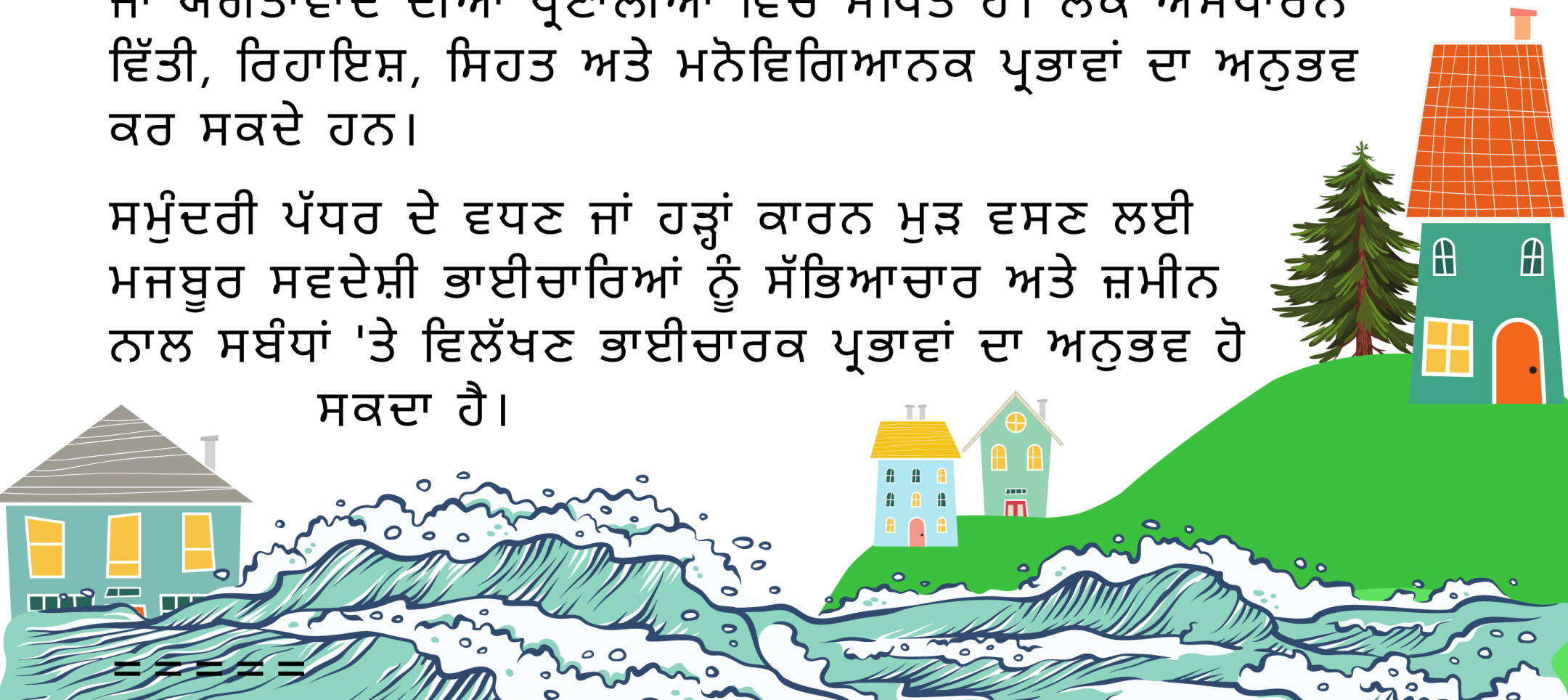
# ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਗੀਟਰੀਟ

ਚੱਲ ਰਹੇ ਜਲਵਾਯੂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਵੇਂ ਅਤੇ ਤੱਟਵਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ "ਯੋਜਨਾਬੱਧ" ਜਾਂ "ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ" ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਜਾੜਾ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਲੋਕ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬਸਤੀਵਾਦ, ਪਿਤਰੀਵਾਦ, ਨਸਲਵਾਦ, ਪੂੰਜੀਵਾਦ, ਨਵਉਦਾਰਵਾਦ, ਵਰਗ, ਆਮਦਨ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਲੋਕ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿੱਤੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਮੁੜ ਵਸਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



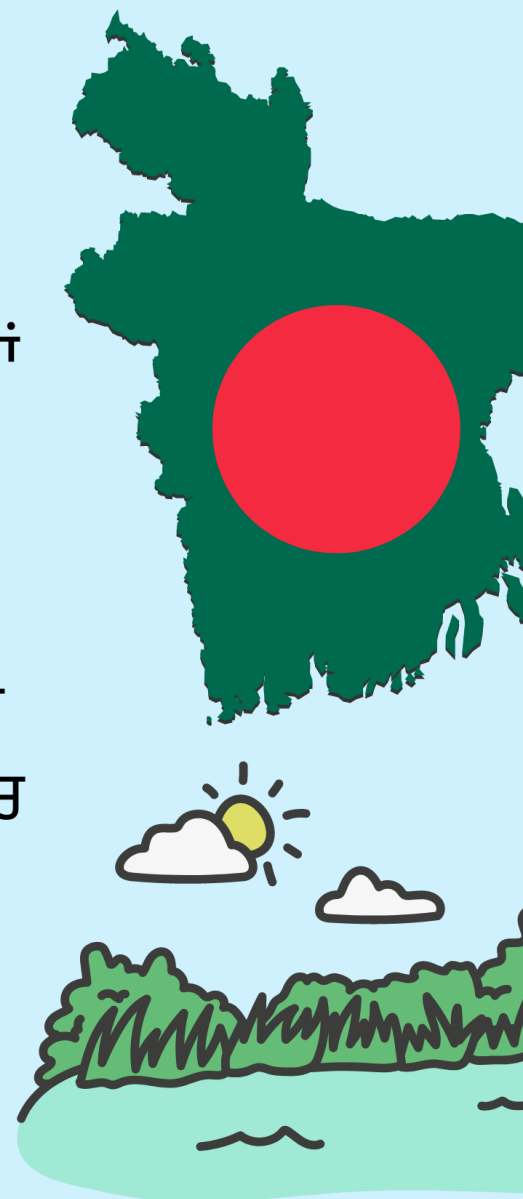


# ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਲਵਾਯੂ ਕਾਰਨ ਵਧੀਆਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਵਿਆਪੀ ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਲਵਾਯੂ ਹੱਲਾਂ ਲਈ ਰਵਾਇਤੀ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਮਾਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਦੂਰ ਵਸਾਉਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ।
- ਸਥਾਨਕ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਰਮਿਤ ਹੜ੍ਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਦਲਦਲੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ
- ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਲਈ ਉਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਫੈਲ ਚੁੱਕੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੁੜਵਸੇਵੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜਲਵਾਯੂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹੜ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ



# ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ



ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

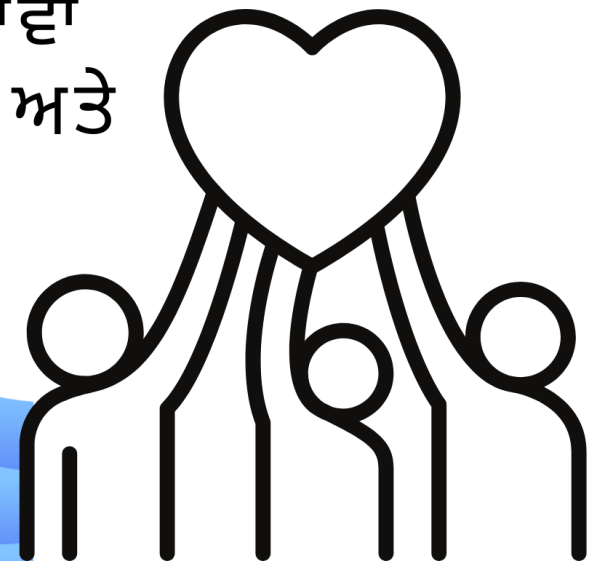
- ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਿਕਾਸੀ ਰੂਟਾਂ, ਵੱਖ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ, ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਹੜ੍ਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਨਤਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜੁਟਾਉਣਾ।
- ਹੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਹੜ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਾਊਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।





# ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਿਆਦ

- ਸਥਾਨਕ ਹੜ੍ਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਬਣਾਓ।
- ਹੜ੍ਹ-ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਓ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।



# ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ



- ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ ਜੋ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੇਘਰ, ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਗਏ, LGBTQ2IA+, IBPOC, ਬੱਚਿਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ "ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ" ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਲਚਕੀਲੇ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਜੋ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਈੰਧਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



# ਹਵਾਲੇ

What are the consequences of floods?, Office of the Queensland Chief Scientist.

<https://www.chiefscientist.qld.gov.au/publications/understanding-floods/flood-consequences>

The effects of flooding on mental health: Outcomes and recommendations from a review of the literature. By, Carla Stanke et al. PLOS Currents.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3461973/>

Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis:  
Meghan Wise

<https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>