

ਜਲਵਾਯੂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲੜੀ



ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨੈ ਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ



ਮਿਨਾਯੂਯੂ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਣ

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਕਾਰਨ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜੈਵਿਕ ਇੰਧਨ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਾੜਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਬਸਤੀਵਾਦ, ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਨਵਉਦਾਰਵਾਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪਤਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਭੂਮੀ-ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਚੱਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਜੁਲਮ ਨੇ ਵੀ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।



ਮਨੁੱਖ, ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ

ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ GHG
ਨਿਕਾਸ, ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਪੈਦਾ
ਕਰਦਾ ਹੈ

ਬਰਫ ਜਲਦੀ ਪਿਘਲ ਰਹੀ
ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਮਿੱਟੀ,
ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਅੰਡਰਗਰੋਥ ਜੋ
ਅੱਗ ਦੇ ਬਾਲਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ
ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ
ਹੈ ਕਿ ਅੱਗ ਸਾਰੇ ਮੌਸਮਾਂ
ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ
ਬਲਦੀ ਹੈ।

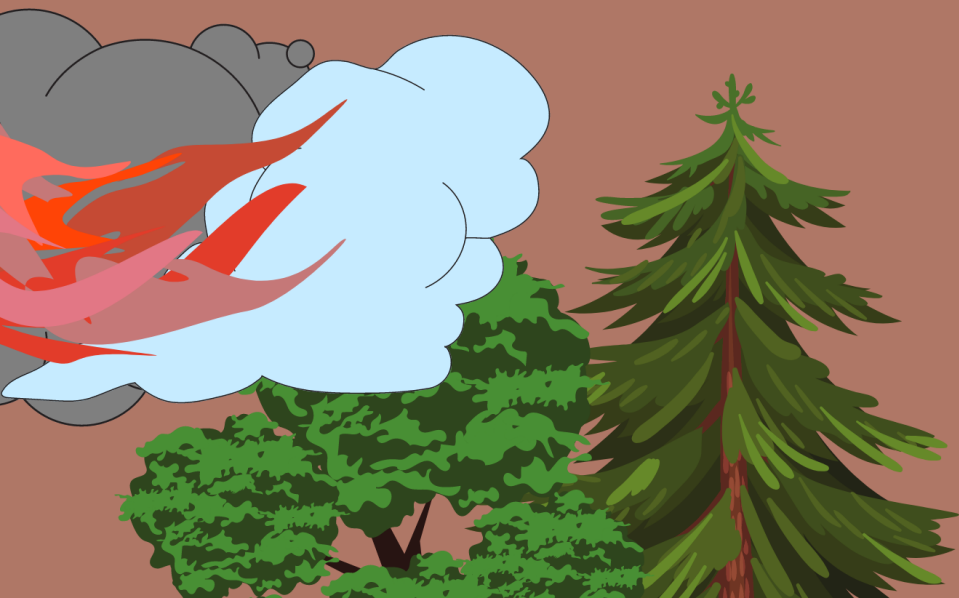
ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾਲ
ਸਬੰਧਤ ਸੋਕਾ, ਬਦਲਦੇ ਮੀਂਹ ਦੇ
ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਕੀਟ
ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਵੀ ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ
ਜੰਗਲਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਟੈਂਡ ਬਣਾ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਣਾ ਜਾਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣਾ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੋਗ, ਡਰ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, PTSD ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਸਬੰਧ ਹਨ।



- ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਵਧੀਆਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੈਂਡਸਕੇਪਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਅਕਸਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਵਿਆਪੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਟਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਰਗੇ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਸਿੱਧੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਾਰੀਕ ਕਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਕ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਸਾਈਨਸ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖੰਘ, ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਘਰਰ ਘਰਰ, ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ, ਨਮੂਨੀਆ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧਿਆ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਖੂਨ-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢਾਪਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਦਮਾ, ਸੀਓਪੀਡੀ, ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੈਰ ਅਨੁਪਾਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਯੁੰਏਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ, ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਲਾਚਾਰੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ



ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਸਸ਼ਕਤ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੰਗਲੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਕਾਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਬਰੀਕ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾਕਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਫ ਹਵਾ ਸਥਾਨ ਬਣਾਓ ਜੋ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਹੋਣ।

ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ



- ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਪਈਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਪਾਤਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪੁਰਾਣੇ-ਵਿਕਾਸ ਵਾਲੇ ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੂਮੀ ਵਰਤੋਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਜੈਵਿਕ ਬਾਲਣ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋ।

ਹਵਾਲੇ

- Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis, by Meghan Wise <https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>
- Helen Louise Berry, Kathryn Bowen, and Tord Kjellstrom, "Climate Change and Mental Health: A Causal Pathways Framework," *International Journal of Public Health* 55, no. 2 (April 1, 2010): 123-32.
- Prairie Climate Center, "Heat Waves and Health: A Special Report on Climate Change in Canada.
- Paolo Cianconi, Sophia Betrò, and Luigi Janiri, "The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review," *Frontiers in Psychiatry* 11 (2020).
- Susan Whitmore-Williams et al., "Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance | PreventionWeb.Net."
- Susan Clayton, Christie Manning, and Caroline Hodge, "Beyond Storms & Droughts: The Psychological Impacts of Climate Change" (American Psychological Association, June 2014)