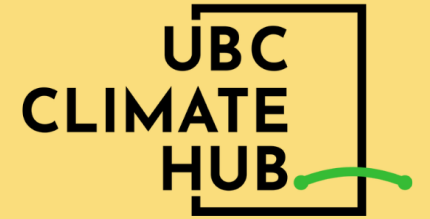


ਜਲਵਾਯੂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲੜੀ



ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਗਲੈਨ ਥਾਮਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਣ

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਜਲਵਾਯੂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਉਦਾਸੀ, ਥਕਾਵਟ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਕੜਵੱਲ, ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਨਿਰਾਸ਼, ਚਿੰਤਤ, ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (ਲੂ) ਦਾ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਤਾਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੋਸਟਲ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਬੋਧਿਅਤਮਕ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਿਆ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੈ। ਜੂਨ 2021 ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 6 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ 619 ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ।

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਨੁਭਵ

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਸਤੀਵਾਦ, ਪਿੱਤਰਸੱਤਾ, ਨਸਲਵਾਦ, ਪੁੰਜੀਵਾਦ, ਨਵਉਦਾਰਵਾਦ, ਵਰਗ, ਆਮਦਨ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਪੂਰਵ-ਮੌਜੂਦ, ਚੱਲ ਰਹੀ, ਅਤੇ ਫੈਲ ਰਹੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਸਮਾਨਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਲਈ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ।



ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਾਲੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦੀ ਮਿਊਂਸਪਲ ਨੀਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੈਂਡਲਾਈਨਿੰਗ ਜਾਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਘੱਟ ਹਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੂਲਿੰਗ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਂਡਲਾਈਨਿੰਗ, ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਸ਼ਹਿਰੀ "ਹੀਟ ਟ੍ਰੈਪਸ" ਦੇ ਅਨੁਪਾਤਕ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (ਲੂ) ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਸਟ੍ਰੇਨ

ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਜਨਤਕ
ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

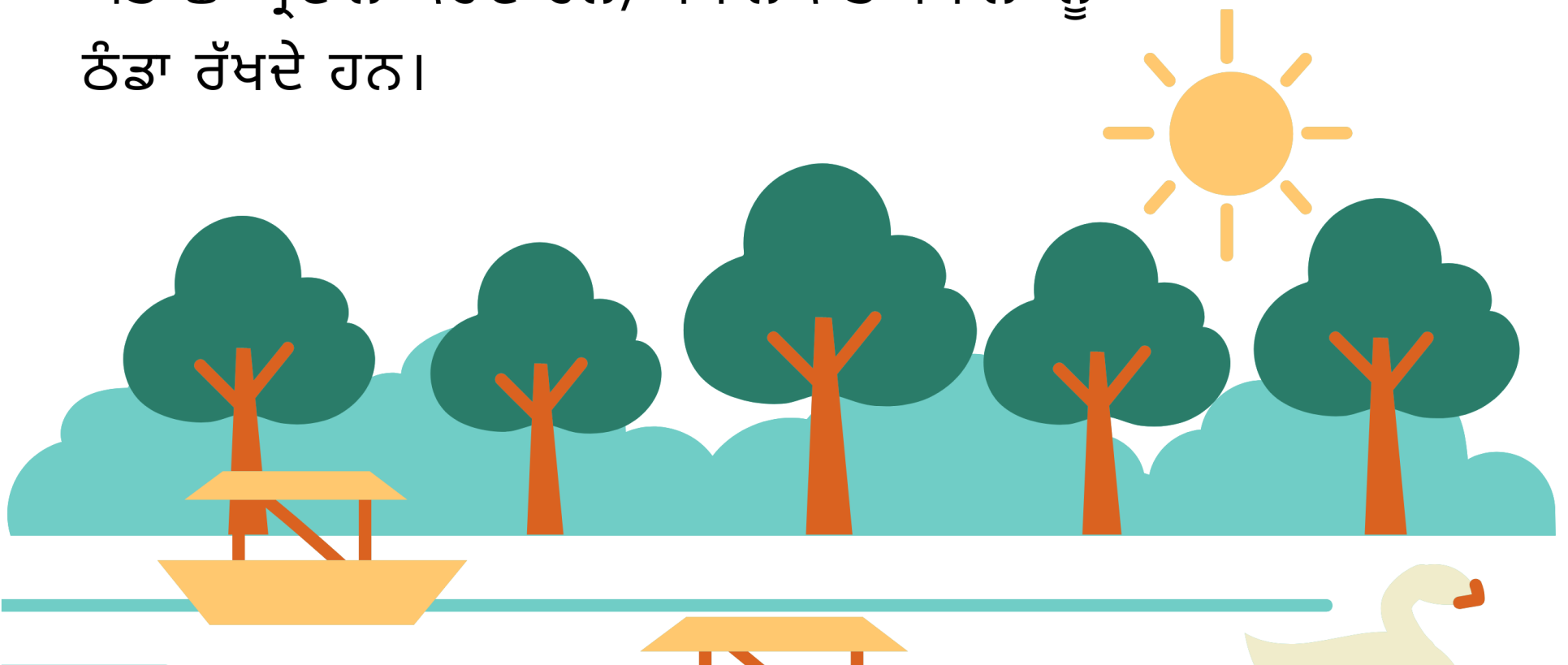
ਜੇਕਰ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ
ਕਾਰਨ ਫ਼ਸਲਾਂ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ
ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ
ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਾਪ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਪਾਣੀ,
ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ
ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ
ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ
ਵਜੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ
ਬਲੈਕਆਊਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰਿਆਲੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਥਾਵਾਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਗਰਮੀ ਟਾਪੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਕੰਕਰੀਟ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ 12 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਕਰੀਟ, ਅਸਫਾਲਟ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

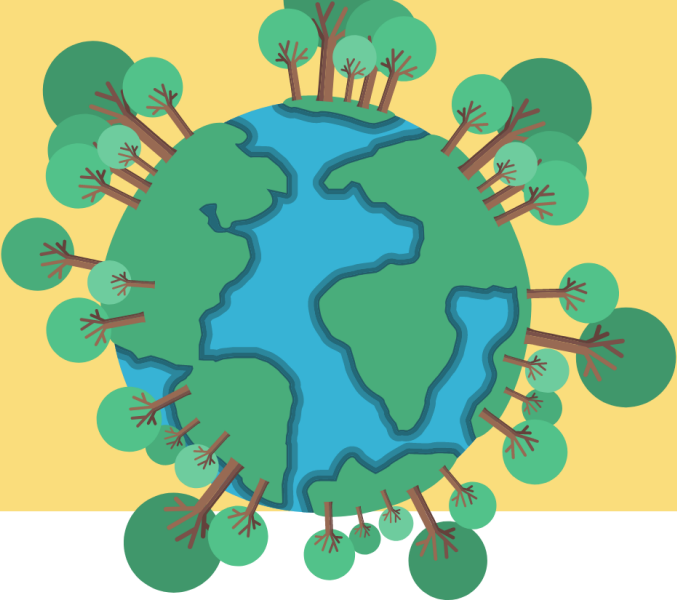
ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛੱਤਰੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਥਾਨਕ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਸਿਸਟਮ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ



- ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਰਿਆਂ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚਤਾ ਅਤੇ ਬਸਤੀਵਾਦ ਦੀਆਂ ਵਿਰਾਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੈਵਿਕ ਇੰਧਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਉਰਜਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੋਰ ਡਰਾਈਵਰ ਹੈ।
- ਮੁਫਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੰਮਲਿਤ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੇਸ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ "ਠੰਢੇ ਅਸਥਾਨ" ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਮੂਹਿਕ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਸਪੱਸ਼ਟ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਨਤਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਜਟ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਬੇਘਰ, ਗਰਮੀ-ਜਾਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ)।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਤਰ-ਛਾਇਆ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਓ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ

- ਅਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਧਾਓ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਸਵੇਰੇ 11 ਤੋਂ 3 ਵਜੇ)।
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਸਮੂਹਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲੇ

- Global risk of deadly heat: Camila Mora et al., in Nature Climate Change
- Heat and Health: WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health>
- Community Resilience & Wellbeing Amid Climate Crisis: Meghan Wise
<https://sustain.ubc.ca/about/resources/community-resilience-wellbeing-amid-climate-crisis>
- Study Finds Link Between Deadly Heatwave Exposure and Redlining Housing Policies:
<https://e360.yale.edu/digest/study-finds-link-between-deadly-heatwave-exposure-and-redlining-housing-policies>
- The burden of heat-related mortality attributable to recent human-induced climate change, Nature Climate Change, 2021.