

# ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ

## ਮੌਸਮ

**熱**  
**VERY HOT**

**冷**  
**COLD**

### ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਦੋਨਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ ਸਥਾਨਕ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਕੜੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਲੂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਰੋਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ ਪ੍ਰੈਸ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਰੱਖੇਗੀ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਬੰਧਤ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਏਗੀ।

ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਸਬੰਧਤ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਮਾਮਲੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਚੌਕਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ।

### ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ

ਕਾਰਵਾਈਆਂ



1. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਸਰਦ ਹਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਓ।
4. ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹੀਟਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੱਗ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੱਗ ਨਾ ਜਲਾਓ।
5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਵਾਟਰ ਹੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।

### ਕੋਹਰੇ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ



ਜਦੋਂ ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਭੂਮੀ ਜਾਂ ਨਿਉ ਟੈਰੀਟੋਰੀ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨੀ ਕੋਹਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਕੋਹਰੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਤਰਕਤਾਪੂਰਨ ਉਪਾਅ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਹਰੇ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



### ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ

ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

1. ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
2. ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਨਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖੁੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਢੁੱਕਵੀਂ ਟੋਪੀ ਅਤੇ UV-ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਸੂਰਜੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਤੈਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ SPF 15 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਓ।

### ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਉੱਚ ਨਮੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਉਚਿਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ "ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ" ਜਾਰੀ ਕਰੇਗੀ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਰੋਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਨ
  - "ਡਾਇਲ-ਏ-ਮੌਸਮ" ਸੇਵਾ: **1878 200**
  - ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ:  
<http://my.weather.gov.hk/personalized-website/punjabi>
  - ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ "ਮਾਈ ਆਬਜ਼ਰਵੇਟਰੀ":  
<http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm>
- ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਆਈਫੋਨ



ਐਂਡਰਾਇਡ



ਵਿੰਡੋਜ਼ ਫੋਨ

ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅਧਿਕਾਰ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਨਾਮਨਜ਼ੂਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ):



# Cold and Very Hot Weather



## Cold and Very Hot Weather Warnings

Hong Kong experiences both hot and cold seasons. The Observatory maintains a close watch on the local temperature changes. It issues warnings whenever Hong Kong is threatened by cold or very hot weather, to alert members of the public of the danger of low body temperature in cold weather or the risk of heatstroke and sunburn in very hot weather.

Once issued, the warnings are broadcast over radio and television. If necessary, the Observatory will hold press briefings, through which members of the public are reminded to take necessary precautions.

If cold or very hot weather persists while the corresponding weather warning is in force, the Observatory will repeat the special announcements to remind the public to take necessary actions.

These warnings also alert relevant government departments, such as the Home Affairs Department to consider the need to take actions, such as the opening of temporary shelters.

## Actions to be taken for Cold Weather Warning



1. People are advised to put on warm clothes and to avoid adverse health effects due to the cold weather. You must also ensure adequate indoor ventilation.
2. If you must go out, please avoid prolonged exposure to wintry winds.
3. If you know of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone, please call or visit them occasionally to check if they need any assistance.
4. Make sure heaters are safe before use, and place them away from any combustibles. Do not light fires indoors as a means to keep warm.
5. Please ensure that there is plenty of fresh air in your room when you are using an old-type gas water heater.

## Frost Warning



When the Observatory expects ground frost to occur on high ground or in the New Territories, Frost Warning will be issued to alert farmers and others concerned to take necessary precautionary measures against frost damage to vegetation.



## Actions to be taken for Very Hot Weather Warning

1. When engaged in outdoor work or activities, drink more water and avoid over exertion. If not feeling well, take a rest in the shade or cooler place as soon as possible.
2. People staying indoors without air-conditioning should keep windows open as far as possible to ensure that there is adequate ventilation.
3. Avoid prolonged exposure under sunlight. Loose clothing, suitable hats and UV-blocking sunglasses can reduce the chance of sunburn by solar ultraviolet radiation.
4. Swimmers and those taking part in outdoor activities should use a sunscreen lotion of SPF 15 or above, and should re-apply it frequently.
5. Beware of health and wellbeing of elderly persons or persons with chronic medical conditions staying alone. If you know of them, call or visit them occasionally to check if they need any assistance.

## Hot Weather Special Advisory

Under such situations as high temperature, high humidity and light winds while the weather conditions remain below the level for issuing Very Hot Weather Warning, people may still be exposed to the risk of heat stroke if they do not take appropriate precautions. The Observatory will issue the "Hot Weather Special Advisory" when such weather conditions are expected. The advisory serves to remind the public as early as possible to avoid being affected by hot weather, especially for those engaging in outdoor work or activities. They should pay attention to their health conditions, drink more water and take appropriate protective measures against the heat.

*It is important that members of the public take note of these warnings and advisory, and take steps to protect themselves and their family against cold or very hot weather. Please refer to the following channels for the updated status of weather warnings:*

- Broadcasts on radio and television
- "Dial-a-Weather" service: **1878 200**
- Observatory's website: <http://www.hko.gov.hk/en/>
- Mobile App "MyObservatory":  
<http://www.hko.gov.hk/en/myobservatory.htm>  
or scan the QR code below



iPhone



Android



Windows Phone