

# ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਣੋ

## ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ

\*ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਹੀਟ ਐਗਜ਼ੋਸਚਰ (ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ)

- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਜਕੜ
- ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਸਾਹ + ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ



1. ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ
3. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਢੀ ਕਰੋ



### ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ
- ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚਮੜੀ



1. 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
2. ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ
3. ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ

