ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ’ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

EXTREME HEAT (Punjabi)

ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਧੱਫੜ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਅਤੇ ਧੜਕਣ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ:

- ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਲਿਜਾਉ।
- ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਠੰਢੀ ਕਰੋ।

ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ (ਲੂ ਲੱਗਣ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ
- ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਬੌਂਦਲਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚਮੜੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ:
9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

- ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ।

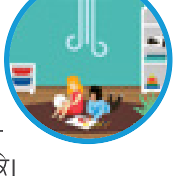
ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ

- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ’ਤੇ ਜਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਕੈਫੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਘਰ।
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ। ਠੰਢਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ। ਠੰਢੇ ਬਾਥ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖੋ।

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਪੱਖਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੱਖੇ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਰੱਖੋ

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ੇਡਜ਼ ਅਤੇ ਬਲਾਈਂਡ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸਾਂਭੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਸਕੇ।



ਚੈੱਕ ਕਰੋ

- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ’ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ

- ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।

ਪਾਣੀ ਪੀਉ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਹੇਠਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।

ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ

- ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ: vch.ca/heat

ਮਈ 2023

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਦੋਨੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ: vch.ca/wildfiresmoke

fraserhealth
Better health. Best in health care.
Vancouver CoastalHealth
With support from / Avec l'appui de
Health Canada / Santé Canada
ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

FH Catalogue #267118 (May 2023)
For more copies, visit patienteduc.fraserhealth.ca