

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ



- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਫੇਰੋ
- ਗਲ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿਉਂਤੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਪੈਕਸ ਵਰਤੋ
- ਠੰਢੇ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੇ ਨਹੀਂ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਰੱਖੋ

ਪਾਣੀ ਪੀਉ



- ਪਾਣੀ/ਠੰਢੇ ਤਰਲ ਪੀਉ
- ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾਉ
- ਤ੍ਰੇਹ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਸਿਰਫ ਤ੍ਰੇਹ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ

ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਘਟਾਉ



- ਦਿਨ ਵੇਲੇ: ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕਵਰਿੰਗਜ਼), ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ: ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਾਰੀ ਨੇੜੇ ਪੱਖਾ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ



- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ
- ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ
- ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਵੇਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰੋ। ਲੁੱਕ ਵਾਲੀ ਪੱਕੀ ਥਾਂ ਪੰਜਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ



- ਚੌੜੇ ਛੱਜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਵਾਦਾਰ ਟੋਪੀਆਂ ਪਹਿਨੋ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀ ਵਰਤੋ
- ਦਿਨ ਦੇ ਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਸਨਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ



- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ



- ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਉ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋ



- ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat