

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ: ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

☀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਧੱਫੜ: ਲਾਲ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਧੱਫੜ ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਪਸੀਨਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ: ਤੇਜ਼ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਰੋੜ: ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਮਰੋੜ। ਇਹ ਵੱਧ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਟ੍ਰੋਕ: ਸਿਰ ਘੁਮੇਰੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ; ਤਵਚਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਨਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ – ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ Health811 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ), ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

☀ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ: ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਠੰਡਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ।

ਅੰਦਰ ਰਹੋ: ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਦੌਰਾਨ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮਾਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਜਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ)।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰੱਖੋ: ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਕੇ ਆਰ-ਪਾਰ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਣਾਓ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਛੱਜੇ, ਪਰਦੇ, ਜਾਂ ਬਲਾਈਂਡਜ਼ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਖਬਰ ਲਵੋ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਵੱਧ ਜੇਖਮ 'ਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਚੱਲਦੀ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।