

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ

ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾ
ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਡੇ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ:



fraserhealth.ca/heatsafety



ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖੋ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਬਲਾਈਂਡਜ਼/ਪਰਦੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਵਾਰਾ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ **ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ **31 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ** ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਉ।
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ **ਆਪਣੀ ਮਿਊਨਿਸਪਲਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੋ**। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **fraserhealth.ca/coolingcentres** ਦੇਖੋ।

ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਖਬਰਾਂ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ ਜਾਂ **WeatherCAN** ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ (ਲੂਅ ਲੱਗਣ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ **9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ।**

ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਘੱਟ ਤਾਲਮੇਲ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

fraserhealth.ca/heatsafety