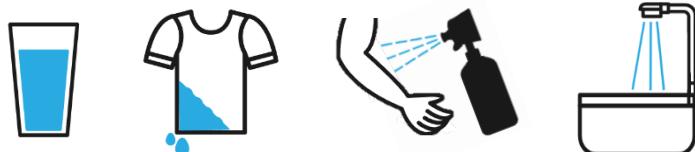
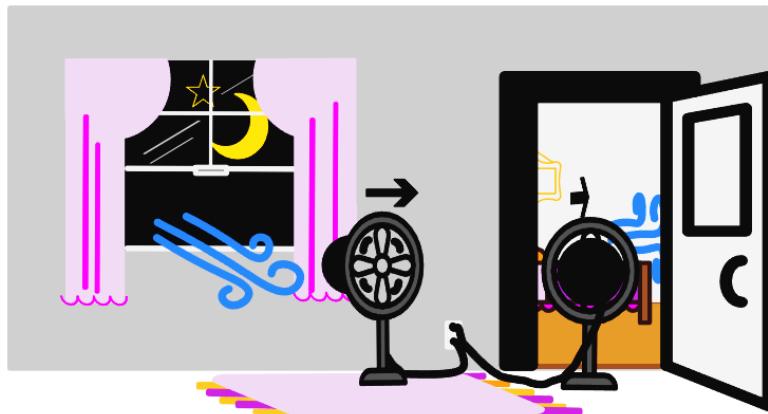


ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ Extreme Heat and Using Fans

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਰੋ Do's

- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਠੰਢੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਗਰਮ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹਵਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ:
 - ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
 - ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ
 - ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣਾ
 - ਠੰਢਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ



ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ Don'ts

- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ 35°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਹਵਾ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕੇਵਲ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

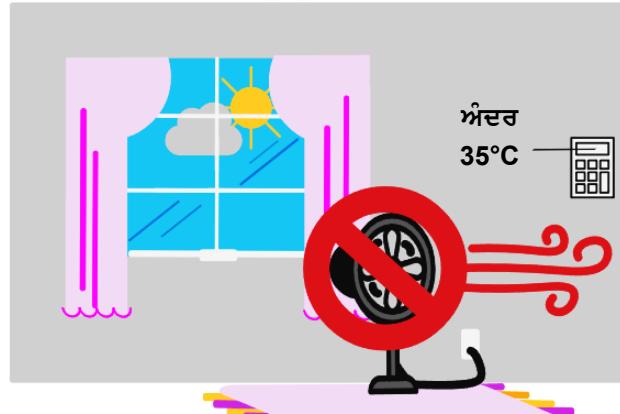


ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਪੱਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਕੱਲੇ ਪੱਖੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



fraserhealth.ca/heatsafety

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।