



## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

### ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟੋਰਕ (ਲੂਅ ਲੱਗਣਾ)। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਪੱਕੀ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਹਿਲਜੁਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ
- ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਘਟਣ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ-ਕਨਵਰਟਿੰਗ-ਐਨਜ਼ਾਇਮ (ਏ ਸੀ ਏ) ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼
- ਕਾਰੋਨਿਕ ਐਂਬਸਟਰੋਕਟਿਵ ਪੋਮੇਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ ਓ ਪੀ ਡੀ), ਬੇਕਾਬੂ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਬਲੈਡਰ ਲਈ ਐਂਟੀਕੋਲਿਨਰਜਿਕਸ
- ਬੇਟਾ ਬਲੌਕਰਜ਼
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰਜ਼
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ
- ਵੈਸੋਕੋਨਸਟਰਿਕਟਰਜ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, ਐਨਕਸੀਓਲਿਟਕਸ, ਲਿਥੀਅਮ, ਫੀਨੋਥਾਇਆਜ਼ੀਨਜ਼, ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕਸ, ਬੈਂਜੋਡਾਇਆਜ਼ੋਪੀਨਸ, ਆਦਿ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

#### ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।
- ਗਰਮੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿੰਡੋ ਕਵਰਿੰਗਜ਼ ਜਾਂ ਆਨਿੰਗਜ਼ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਹੀਟ ਪੰਪ ਇਨਸਟਾਲ ਕਰੋ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਰੀਬੇਟਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ

- ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ - ਮੌਸਮ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ।
  - WeatherCAN ਵਰਗੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਸਿਟੀ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਕਿੱਥੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ, 22°C ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ 26°C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।
  - ਆਪਣੇ ਓਵਨ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਈਂਡ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
  - ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਪੱਖੋ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਉ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸ ਲੱਗੀ ਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕ ਗਲਾਸ ਸਿੱਕ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰਹੋ।
- ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿੰਡੋ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।

#### ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਅੰਦਰ 31°C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਿਹੜੀ ਠੰਢੀ ਹੈ।  
ਉਦਾਹਰਣਾਂ:
  - ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਘਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੇਸਮੈਂਟ ਹੈ
  - ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਘਰ ਜਿੱਥੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਹੈ
  - ਕੋਈ ਛਾਂਦਾਰ ਪਾਰਕ
  - ਪੂਲ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲਾ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

## ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਪੱਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਪੱਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਠੰਢੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਅੰਦਰੋਂ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਖਤਰਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਸ ਢੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਗਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੀਟ ਇਗਜ਼ੋਜ਼ੈਸ਼ਨ (ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

### ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

- ਕੰਢ ਲੜਨਾ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਜ ਆਉਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ “ਪਿੱਤ ਨਿਕਲਣਾ” ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਜਕੜ

### ਹੀਟ ਇਗਜ਼ੋਜ਼ੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਠੰਢੀ ਚਮੜੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋਣਾ
- ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਆਉਣਾ

### ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣਾ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ
- ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰਤੀ
- ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੋਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਘਟਣਾ

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

### ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ:
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।
  - ਨੇੜੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋ ਸਕਣ।

### ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਪਤਾ ਲਾਉ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਅਕਸਰ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:
  - ਕੀ ਉਹ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ?
  - ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?
  - ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ?
  - ਕੀ ਉਹ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ?

### ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾਉ।
- ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ **9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।**

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [fraserhealth.ca/heatsafety](http://fraserhealth.ca/heatsafety) 'ਤੇ ਜਾਉ।