

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵੱਚਿ ਠੰਡਾ ਰਹਣਾ

- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਾਈਡਰੇਟਡਿ ਰਹੋ ਅਲਕੋਹਲ, ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਬਰੇਕ ਲਓ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਚਿ ਘਰ ਵੱਚਿ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸਖਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮ 3-6 ਵਜੇ.) ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਛਾਇਆ ਉੱਚਾਉ
- ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭੀਜੋ ਹੋਏ ਕਪੜੇ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮੀ ਛੂਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਓਵਨ, ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਮਤਿ ਕਰੋ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਛੂਹਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵੱਚਿ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਿਫ ਇੱਕ ਪੱਖੇ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਕਦੇ ਵੀ ਕਸਿ ਬੱਚੇ, ਅਪੰਗ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਛੂਹਾਉਣ ਵੱਚਿ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵੱਚਿ ਨਾ ਹੋਣ, ਵਾਹਨਾਂ ਛੂਹਾਲਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਫਸ ਨਾ ਜਾਣ.

ਨਮਿਨਲਖਿਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰੋ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਸੀਮਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਭਾਵੇਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ.

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਦੌਰਾ

911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ. ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣਾ (103 ਡਿਗਰੀ ਐਫ ਜਾਂ ਵੱਧ)
- ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀ ਚਮੜੀ
- ਤੇਜ਼, ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਬਜ਼
- ਸਰਿ ਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਮਤਲੀ
- ਉਲਝਣ
- ਚੇਤਨਾ ਗਵਾਉਣਾ

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ

ਇੱਕ ਠੰਠੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਓ, ਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਓ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਗਿੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 1 ਘੰਟਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

- ਭਾਰੀ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਠੰਡਾ, ਫਿੱਕਾ, ਕਲੈਮੀ ਚਮੜੀ
- ਤੇਜ਼, ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਬਜ਼
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਕੜਵੱਲ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਸਰਿ ਦਰਦ
- ਬੇਹੋਸੀ

Punjabi

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ
www.snoco.org/cooling ਵੇਖੋ


Snohomish County

 SNOHOMISH
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

2023