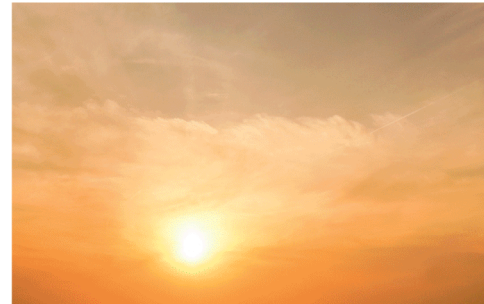


ਗਰਮੀ ਪੈਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

- > ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਮੌਸਮ ਕਦੋਂ ਗਰਮ ਹੋਵੇਗਾ
- > ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- > ਪੱਖੇ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ('ਠੰਡੇ' ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ)
- > ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਠੰਡਕ ਹਾਸਲ ਕਰੋ
- > ਜੱਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- > ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ। ਕੋਈ ਟੋਪੀ ਪਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ (ਐਸ.ਪੀ.ਐਫ.30+) ਲਗਾ ਲਓ। ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।
- > ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਪਰਦੇ, ਬਲਾਈਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੀ ਰੱਖੋ
- > ਰਾਤ ਦੇ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ (ਜੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ)
- > ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- > ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਵਜਾਤ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- > ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ (ਖੜੀ) ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੱਡੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਛੱਡੋ
- > ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਠਾ ਕੇ (baby carriers ਅਤੇ slings) ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੌਤੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ
- > ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ **000** ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018



© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.

<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health