



# ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ

ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਨਜ਼ਠਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹਿਤਰ ਹੈ।



## ਰੈਪਿਡ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਪੰਨੇ ਹਨ:

**ਪੰਨਾ 1**  
ਰੈਪਿਡ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

**ਪੰਨਾ 2**  
ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ

**ਪੰਨਾ 3**  
ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ

**ਪੰਨਾ 4**  
ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ

**ਪੰਨਾ 5**  
ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣਾ

ਕੋਈ ਵਧਿਕਤੀ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ, ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਨਜ਼ੀ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਾਨ ਲਾਓ। ਜਨਿ ਵੱਧ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਾਨ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ (60 ਸਾਲ+)** ਉਮਰ ਦੇ ਹਸਿਬ ਨਾਲ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੰਗਠਿਅਨਕ ਵਗਿਰਾੜ** ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਕਜ਼ਿਫ਼ਰੀਨੀਆ, ਉਪਰਾਮਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਦਮਿਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਘਟਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ** ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਲਿ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ** ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਜਨਿਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਉਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਨਸੀਲੇ-ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰਤਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ** ਨਸੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਮਹਸਿਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਹਨ।

**ਤੁਰਨ-ਫਰਿਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ** ਤੁਰਨ-ਫਰਿਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ** ਆਮ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪਰਚੇ 'ਤੇ ਲਖਿਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ** ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।





## ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਮਰਸ ਕਰਕੇ ਹਾਲਤ ਵਗਿੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਂਗ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੂਲਗਿ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੂਲਗਿ ਦੇ ਉਪਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

#### ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸੋਝੀ ਦੀ ਕਮੀ
- ਅਸਧਾਰਨ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਭਰਮ
- ਗੰਭੀਰ ਕਚਿਆਵਰ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਤਾਲਮੇਲ ਦੀਆਂ ਅਸਧਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗਰਮ, ਖੜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਪਲਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ
- ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਦਲਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ  $>39^{\circ}\text{C}$  ( $102^{\circ}\text{F}$ )
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਸ਼ਿਾਬ ਆਉਣਾ

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਮਿਾਰੀ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਮਿਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਮਿਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਕੂਲਗਿ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।

#### ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਚਿਆਵਰ
- ਬੰਦਲਿਆਂ ਹੋਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ, ਬੇਚੈਨੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸ਼ਿਾਬ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਕਿਤ ਹੋਣੀ
- ਪਤਿ, ਅਸਧਾਰਨ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ
- ਦਲਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ  $>38^{\circ}\text{C}$  ( $100^{\circ}\text{F}$ )
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਸ਼ਿਾਬ ਆਉਣਾ

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬਮਿਾਰੀ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਮਿਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਕੂਲਗਿ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।

#### ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਹਰਾਰਤ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਸਰਿ-ਪੀੜ
- ਖੜਿ ਚੜ੍ਹਨੀ
- ਥਕੇਵਾਂ
- ਪਸ਼ਿਾਬ ਲੱਗਣੀ
- ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਨਘਿੀ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ
- ਪਸ਼ਿਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ



### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਾਅ

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ:

- 911 ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹੋ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਜਿਓ
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਦਓ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਠਿ ਭਾਰ ਸਧਿਿਆਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾਕੇ ਲੰਮਾ ਪਾਓ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੰਢੇ, ਗਲਿ ਤੌਲੀਏ ਲਪੇਟੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਣ, ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਚੌਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਰੱਖੋ

### ਫ਼ੌਰੀ ਉਪਾਅ

ਜੇ ਕਸਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਨਿੀਆਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੂਲਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਜਿਓ
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਪੱਖਾ ਚਲਾਓ
- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਲਾਂਘੇ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖੜਿਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਠਿ ਭਾਰ ਸਧਿਿਆਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾਕੇ ਲੰਮਾ ਪਾਓ
- ਸਧਿਾ ਬਹਣਿ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰਰੋਰੋ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੰਢੇ, ਗਲਿ ਤੌਲੀਏ ਲਪੇਟੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਣ, ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਚੌਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਰੱਖੋ
- 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਦਿ ਹਨ ਜਾਂ ਵਗਿੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ





## ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ



ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 2 ਪੜ੍ਹੋ

### ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- 5-ਪੰਨੇ ਦਾ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਾਂ ਤਾਂ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਡਜ਼ੀਟਲ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੈੱਲ ਫੋਨ
- ਜੇ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਚੰਗਰਿਦੇ ਸਬੰਧੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵੱਲ ਭਉਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਧੋਵੇ
- ਸਪ੍ਰੇ ਬੋਤਲ
- ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ
- ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਜਾਂ ਵਾਯੂ ਜੁਪਿਲਾਕ ਬੈਗ

### ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਸੋਧ:

- ▶ ਦਿਨੀਂ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਉਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ▶ ਘਰ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਫ਼ੌਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਚਿ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਫ਼ੌਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੱਚਿ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 2)।
- ▶ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਹਸਾਸ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਓ। ਕੀ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਬਮਿਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਿਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਕੋਈ ਬਮਿਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੂਲਿਗਿ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੌਰੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 5) ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ੌਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਰੈਪਿਡਿ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਵੱਚਿਾਰ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 1)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਪਛਿਲੀ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਪੰਨਾ 2) ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸੀ।
- ▶ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚੰਗਰਿਦੇ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਕੂਲਿਗਿ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਦੱਤਿਾ ਗਏ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਚੌਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਫ਼ਿਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੀ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਕਰਨ।



## ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ



### ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ

ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਜ਼ੀਟਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਕਵਿ ਨਜ਼ਨਿਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਕੰਮ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹਿਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਿ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਕਸਿ ਅਜਹਿ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਨਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਵਿ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ 911.



ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਨਾ **2** ਪੜ੍ਹੋ

### ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- 5-ਪੰਨੇ ਦਾ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਾਂ ਤਾਂ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਡਜ਼ੀਟਲ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਚਿ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਦਾ ਰਹਿਾਇਸ਼ੀ ਪਤਾ
- ਜੇ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਵਿ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸਹਿਤ

### ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਓ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੇਧ:

- ▶ ਦਨਿ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਉਕਿ ਕਉਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ▶ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਮ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਚਿਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਕਵਿ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ (ਪੰਨਾ **2**)।
- ▶ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਉਸ ਕੋਲ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਜਾਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ **5** 'ਤੇ ਦੱਤਿਾ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ।
- ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਉਹ ਕਨਿਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪੀ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਉਹ ਦਨਿ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਏ।
- ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਉਹ ਗਰਮੀ ਵੱਚਿ ਕਵਿ ਸੈ ਰਹਿਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਘਰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ। ਕੂਲਿਗਿ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ **5** 'ਤੇ ਦੱਤਿਾ ਗਿਆ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਉ ਸਥਿਤੀ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਚੱਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਉ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਕਿਫ਼ਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਉਹ ਅਗਲੀ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋ ਕਰਨ।



## ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਤ-ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੇਧ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ



- ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 36.5-37.0°C (97.7-98.6°F) ਹੈ।
- ਅਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਦਾ 38°C (100.4°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰੀਰ ਦੇ 39°C (102.2°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦੀ ਹੈ।

### ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ



- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ 26°C (78.8°F) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 26°C (78.8°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 31°C (87.8°F) ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਚੋਖਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 1)।

### ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣਾ

- ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਲਿੰਦੇ ਤੌਲੀਏ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਜ਼ਿ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਠੰਢੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਗਲਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਸਪ੍ਰੇ ਬੋਤਲ ਭਰੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

### ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣਾ

- ਜੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਾਓ।
- ਜੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 35°C ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਚਲਾਓ।
- ਜੇ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੂਲਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਸਥਿਰ ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਦੇ, ਸਾਡੇ ਜਾਂ ਸਟਰ ਲਾਓ।
- ਜੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਗੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਠੰਢਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਗਰਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ, ਜਵਿੰ ਸੰਦ-ਐਂਜ਼ਾਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ, ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰੋ।



National Collaborating Centre  
for Environmental Health

Centre de collaboration nationale  
en santé environnementale

National Collaborating Centre for Environmental Health  
(ਚੰਗਰਿਦੇ ਦੇ ਨਰੋਏਪਨ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਯੋਗ ਸੈਂਟਰ)

655 W. 12th Avenue  
Vancouver, BC V5Z 4R4

www.nccceh.ca