



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

ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-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 ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।



## ਰੈਪਿਡ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ-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 ਕਰਨਾ

**ਪੰਨਾ 3**  
ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ

**ਪੰਨਾ 4**  
ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ

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

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ, ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ। ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੰਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜ  
ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੀਨੀਆ, ਉਪਰਾਮਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਘਟਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ  
ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ 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 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੇ-ਪਦਾਰਥ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ  
ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ  
ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ 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 ਲਿਖੀਆਂ 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।

June 2022



National Collaborating Centre  
for Environmental Health  
Centre de collaboration nationale  
en santé environnementale

www.ncceh.ca



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

ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਮੂਸ ਕਰਕੇ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ 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 ਕੂਲਿੰਗ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ

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

#### ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

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

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

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਿਮਾਰੀ

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

#### ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

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

- ਕਚਿਆਵਾਂ
- ਬੱਦਲਿਆਂ ਹੋਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ, ਬੇਚੈਨੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣੀ
- ਪਿੱਤ, ਅਸਧਾਰਨ ਸੋਜ਼ਸ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ  $>38^{\circ}\text{C}$  ( $100^{\circ}\text{F}$ )
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

### ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ

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

#### ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

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

- ਹਰਾਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਸਿਰ-ਪੀੜ
- ਖਿੜ ਚੜ੍ਹਨੀ
- ਥਕੇਵਾਂ
- ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
- ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਨਿੱਘੀ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ



### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਪਾਅ

ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਖ਼ਸ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ 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 ਲਿਜਾਓ
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਦਿਓ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾਕੇ ਲੰਮਾ ਪਾਓ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੰਢੇ, ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਲਪੇਟੋ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਣ, ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਚੱਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਰੱਖੋ

### ਫ਼ੈਰੀ ਉਪਾਅ

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

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੂਲਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਓ
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਪੱਖਾ ਚਲਾਓ
- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਲਾਂਘੇ ਲਈ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਪਰਤਾਕੇ ਲੰਮਾ ਪਾਓ
- ਸਿੱਧਾ ਬਰਿਫ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੰਢੇ, ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਲਪੇਟੋ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੌਣ, ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਚੱਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਰੱਖੋ
- 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ





## ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ



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

### ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- 5-ਪੰਨੇ ਦਾ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਾਂ ਤਾਂ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੈੱਲ ਫੋਨ
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕੰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਚੈਂਗਿਰਦੇ ਸਬੰਧੀ ਥਰਮਾਮੀਟਰ
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਧੋਵੋ
- ਸਪ੍ਰੇ ਬੋਤਲ
- ਬੋਤਲ ਬੰਦ ਪਾਣੀ
- ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪੈਕ ਜਾਂ ਵਾਯੂ ਜ਼ਿਪਲਾਕ ਬੈਗ

### ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਸੋਧ:

- ▶ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ▶ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਫ਼ੌਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫ਼ੌਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 2)।
- ▶ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਓ। ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੌਰੀ ਉਪਾਅ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 5) ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ੌਰੀ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਰੈਪਿਡ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 1)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਪੰਨਾ 2) ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸੀ।
- ▶ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਚੈਂਗਿਰਦੇ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਾਪਮਾਨ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਕੂਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਚੌਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੀ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਕਰਨ।



## ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ



### ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ

ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ 911.



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

### ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- 5-ਪੰਨੇ ਦਾ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਜਾਂ ਤਾਂ ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਤਾ
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ

### ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡਿਓਂ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੇਧ:

- ▶ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ▶ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਆਮ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ (ਪੰਨਾ 2)।
- ▶ ਵਿਅਕਤੀ 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 ਦਿੱਤਾ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ।
- ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਏ।
- ▶ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਘਰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ। ਕੂਲਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟੇਬਲ ਵੇਖੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਚੱਕਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੀ ਸਿਹਤ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ 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 ਸਿਹਤ-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 ਬਿਮਾਰੀ 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 ਪੈਂਦੀ 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 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 31°C (87.8°F) ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ 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 ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਤੌਲੀਏ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਠੰਢੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਗਿੱਲਾ 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।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਦੇ, ਸਾਡੇ ਜਾਂ ਸਟਰ ਲਾਓ।
- ਜੇ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਗੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਪਮਾਨ ਠੰਢਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਗਰਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੰਦ-ਐਂਜ਼ਾਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ, ਲਾਈਟਾਂ ਆਦਿ ਬੰਦ ਕਰੋ।

