



UK Health
Security
Agency

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਅਗਾਂਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਮੌਸਮ ਦਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ
ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵੇਖੋ।



ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ
ਅਗਾਂਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।



ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਲਈ
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ



ਬਥੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ, ਹੈਟ ਪਾਓ
ਅਤੇ ਸਨਗਲਾਸ ਲਗਾਓ।



ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ
ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਠੰਡੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ



ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਲਾਇੰਡਸ
ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।



ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ,
ਜੇ ਵੀ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।



ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ
ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ
ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ
ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।



ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ
ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ।



ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।



ਮਦਦ ਲਵੋ। NHS 111
ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)