

ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

# ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

## ਇਹ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

## ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕੋ।

## ਉਹ ਕਦਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਰਮੀ ਦੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ (ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣ), ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ, ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਾਹੀਂ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ) ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਠੰਡਕ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਜਿਵੇਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈਟ ਅਤੇ ਸਨਗਲਾਸ, ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ
- ਬਥੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ
- ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਾਲ 2002 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ 2022 ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤਾਪਮਾਨ 40°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 2022 ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ 2,803 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ 2050 ਤੱਕ ਹਰ ਸਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਇੰਨਾਂ ਗਰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ UKHSA (ਯੂਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ) ਮੌਸਮ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ (75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨੋਟ ਕਰੋ)
- ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਾਰਕਿੰਸਨਸ ਰੋਗ, ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਿਊਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰਨਰਸ, ਸਾਇਕਲਿਸਟਸ ਅਤੇ ਵਾਕਰਸ

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥੀਂ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੋਫਾ ਸਰਫਰਸ ਜਾਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਨਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪੈਕੇਜਿੰਗ 'ਤੇ ਸਟੇਰੇਜ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ 25°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ, ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਥਕਾਨ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਖਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਦਹਵਾਸੀ

- ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ
- ਗਰਮ ਚਮੜੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਦੌਰੇ

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 999 ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ NHS.UK 'ਤੇ [ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਠੰਡਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ
- ਜੈਕਟ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਕੱਪੜੇ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ, ਕੋਈ ਸਪੋਰਟਸ ਜਾਂ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਆਈਸ-ਲੌਲੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਓ
- ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਦੁਆਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਪੈਕਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 999 ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇ। ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ [ਮੌਸਮ ਦਾ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ](#) ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਹੈ

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- [ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ](#) ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੇਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੋਵੇ, ਓਦੋਂ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

## ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

### ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰਿਕੋ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲੀ ਤੂੜੀ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਸਕਵੈਸ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਸਮੁਦੀ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਸਮੁਦੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਯੁਕਤ ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਡਾਇਅਟ, ਸ਼ੁਗਰ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪੀਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਮੁੜ ਭਰਨ ਯੋਗ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਦੁਆਰਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ ਵਿਕਲਪ, ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਯੁਕਤ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਸਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਾਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਯਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਸਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ NHS.UK 'ਤੇ [ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਧੁੱਪ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਝੁਲਸਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਦੋਂ ਧੁੱਪ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਲੰਬੀ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਪਤਲੂਨ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੁਣਾਈ ਵਾਲੇ ਫੈਬਰਿਕ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਸਕਰਟਾਂ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਸਿਰ, ਕੰਨਾਂ, ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੌੜੀ ਕੰਢੀ ਵਾਲਾ ਹੈਟ ਪਹਿਨੋ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰੈਪਅਰਾਉਂਡ ਜਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨਗਲਸ ਲਗਾਓ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੁੜ ਲਗਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਵੇਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੁੰਝਣਾ। NHS ਇਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਦੇ ਧੁੱਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ (SPF) ਅਤੇ 4 ਜਾਂ 5 ਸਟਾਰ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ A (UVA) ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ NHS.UK 'ਤੇ [ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਠੰਡਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਗਰਮ ਬੰਦ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਛੋਟੀਆਂ, ਬੰਦ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੰਦ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪ੍ਰੈਮਾਂ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਚੇਅਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੋਲ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਛਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਪਰਯਾਪਤ ਵਹਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ

ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ NHS.UK 'ਤੇ [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਬਲਾਇੰਡਸ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰਲੇ ਸ਼ਟਰਸ ਜਾਂ ਸ਼ੇਡਸ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਓਦੋਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ (ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾ ਹੋਵੇ
- ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ 35°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਹੀਟਿੰਗ ਬੰਦ ਹੈ
- ਉਹ ਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇ ਵਰਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ

ਜਨਤੱਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਜਾ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨੇੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

## ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਦਰਿਆ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ
- ਸਿਰਫ਼ ਲਾਈਫ਼ਗਾਰਡ ਕਵਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ
- ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਓ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਟਿੰਗ ਜਾਂ ਫਿਸ਼ਿੰਗ, ਤਾਂ ਬੋਇਅੰਸੀ ਏਡ ਜਾਂ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ [ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਝਟਕਾ](#) ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ
- ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ, ਉਸਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ
- ਨਾਮ ਜਾਂ ਅਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਵੇਰਵਾ ਵੇਖਣ ਲਈ [Swimfo](#) ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ([RLSS - Royal Life Saving Society](#)) ਤੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੱਖਿਅਤ ਤੈਰਾਕੀ 'ਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। [Every Mind Matters](#) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ [ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ](#) ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।