

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੋ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪ (ਬੇਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੋਣਾ), ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲਗਣ ਦੁਆਰਾ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣਾ), ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ
- ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ
- ਕਾਫ਼ੀ [ਤਰਲ](#) ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ [ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ](#) ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ
- [ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲਗਣ](#) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਦੋਂ ਯੂਵੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਚੌੜੀ ਕੰਢੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੋ, ਛਾਂ ਭਾਲੋ ਅਤੇ [ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ](#) ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲਗਾਓ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ

ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਾਲ 2002 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ 2022 ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 2022 ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 2,803 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ 2050 ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ 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 ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਯੂਕੇਐਚਐਸਏ ਮੈਟ ਆਫਿਸ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੌਸਮ ਇੰਨਾ ਗਰਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ (75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਦਲਾਅ ਨੋਟ ਕਰੋ)
- 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕ
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਾਕ, ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੱਥੀਂ ਮਿਹਨਤ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਫਾ ਸਰਫਰ ਜਾਂ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜਿੰਗ 'ਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 25°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲਗਣਾ

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

ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਥਕਾਵਟ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕੜਵੱਲਾਂ
- ਉਲਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਣਾ
- ਭਾਰੀ ਪਸੀਨਾ
- ਤੀਬਰ ਪਿਆਸ

ਲੂ ਲਗਣਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੂ ਲਗਣ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਲਝਣ
- ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਘਾਟ
- ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਗਰਮ ਚਮੜੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
- ਦੌਰੇ

ਲੂ ਲਗਣਾ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 999 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ NHS.UK 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਲੂ ਲਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਠੰਡਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸਾਰੇ ਬੇਲੋੜੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਕਟ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ
- ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ, ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਡਰਿੰਕ ਪੀਓ, ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਸ-ਲਾਲੀ ਖਾਓ
- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਦੁਆਰਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਨਐਚਐਸ 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖ਼ਬਰਾਂ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ [ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕਦੋਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ
- [ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਾਂ](#) ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ [ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ](#)

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਫਿੱਕੇ ਤੂੜੀ ਵਾਲਾ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਸਕੁਐਸ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ, ਸਮੁਦੀ ਅਤੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ ਜਾਂ ਸਮੁਦੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ, ਖੰਡ-ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੀ ਇੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਲਓ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਲਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਅਕਸਰ ਇੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਦਲਵਾਈ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਧੁੱਪ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਯੂਵੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਪੈਂਟ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੁਣਾਈ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਸਕਰਟਾਂ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ, ਸਿਰ, ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੌੜੀ ਕਿਨਾਰੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ

- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਟਾਵਲਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। NHS ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਦੇ ਸੂਰਜ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ (ਐਸਪੀਐਫ) ਅਤੇ 4 ਜਾਂ 5 ਸਟਾਰ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ A (ਯੂਵੀਏ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ NHS.UK 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,।

ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਠੰਡਾ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਵੇਰੇ ਤੜਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਗਰਮ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਛੋਟੀਆਂ, ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸ਼ਿਸੂ, ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੇ ਜਾਣ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਮ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਚੇਅਰਾਂ 'ਤੇ ਛਾਂਦਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਛਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) NHS.UK 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਘਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਬਲਾਇੰਡਸ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੇਡ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਘਰ ਦੇ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਲਈ
- ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਵਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 35°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਹੀਟਿੰਗ ਬੰਦ ਹੈ
- ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਠੰਢਾ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।

ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ, ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਠੰਢੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨੇੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਪੂਲ, ਨਦੀਆਂ, ਝੀਲਾਂ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ
- ਸਿਰਫ਼ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਕਵਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ।
- 392 ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਦਿਖਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ [ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।](#)
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ।
- 235 ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਤੈਰੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਨਾਮ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯੂਵੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗਲਤ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਕਾਰਨ ਯੂਵੀ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਰਾਇਲ ਲਾਈਫ ਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ (RLSS) [ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਐਵਰੀ ਮਾਈੰਡ ਮੈਟਰ](#) ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ [ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ](#)।