



40° —

30° —

20° —

ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ!

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ
ਸਿਹਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:



ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ
ਦਿਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਗੁਜ਼ਾਰੋ

ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ: ਤੇਜ਼ ਪਿਆਸ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ।

ਤਾਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ:



ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪਿਓ



ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਗੁਜ਼ਾਰੋ



ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਡ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਜਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ



ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹਿਚਕੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, Info-Santé **811** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, 9-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

Québec.ca