

ਕੂਲ ਕਿੱਟ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਰਹੋ।

ਥਰਮਾਮੀਟਰ



- ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 26°C ਤੋਂ 31°C ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 31°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟਾ ਟੋਟ/ਛੋਟੀ ਬਾਲਟੀ



- ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ, ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਲਵੋ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੂਲ ਕਿੱਟ ਦੀ ਬਾਲਟੀ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਡੁਬਾਓ ਜਾਂ ਆਪ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਲਵੋ।

ਤੌਲੀਆ



- ਤੌਲੀਆ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਲੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੈੱਲ ਕੰਪ੍ਰੈਸ



- ਜੈੱਲ ਕੰਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਜੈੱਲ ਕੰਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਧੌਣ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰ ਤੇ ਲਗਾਓ
- ਇੱਕ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ



- ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟੇ

ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ



- ਗੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਪਰੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਪਰੇ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:
vch.ca/heat or vancouver.ca/hot-weather
 (ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)