

ਕੂਲ ਕਿੱਟ

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਰਹੋ

ਥਰਮਾਮੀਟਰ



- ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 26°C ਤੋਂ 31°C ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ 31°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਡੱਬਾ



- ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ, ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਲਵੋ
- ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੂਲ ਕਿੱਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਦਿਓ

ਤੌਲੀਆ



- ਤੌਲੀਆ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਓ
- ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੌਲ ਕੰਪ੍ਰੈਸ



- ਜੌਲ ਕੰਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਠੰਡਾ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਕੰਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ, ਕੱਛਾਂ ਜਾਂ ਕਮਰ 'ਤੇ ਲਗਾਓ
- ਇੱਕ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ



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

ਸਪ੍ਰੇਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ



- ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਲਪੇਟਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਪ੍ਰੇਅ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸਪ੍ਰੇਅ ਕਰੋ
- ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

vch.ca/heat ਜਾਂ vancouver.ca/hot-weather

