

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਅਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ
ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ
3-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

(ਨੋਟ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਟਿਕਾਣੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਉਪਰੋਕਤ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

- 1 ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ।
- 2 ਕਿਸੀ ਠੰਡੀ ਜਾਂ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਛਾਂ ਨੂੰ ਭਾਲੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ।
- 3 ਟੋਪੀ, ਹਲਕੇ ਖੁਲੇ-ਡੁਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਪਹਿਨੋ।
- 4 ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਧਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 5 ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕੋ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।
- 6 ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 7 ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਪਸੀਨਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਤਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
- 8 ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ' ਤੇ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੈ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- 9 ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਲਾਇੰਡਸ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 10 ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਇਅਰ ਅਤੇ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

**ਵਧੇਰੇ ਅਪਡੇਟਾਂ ਅਤੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:**

vancouver.ca/hot-weather

(ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ)