ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ:

9-1-1 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸਵਾਲ:

8-1-1 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ:

3-1-1 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

1. ਠੰਡੀ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
2. ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
3. ਇੱਕ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ, ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪਹਿਨੋ।
4. ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ।
5. ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ‘ਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰੋ, ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
7. ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਲੂ ਲੱਗਣ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਉਲਝਣ, ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
8. ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
9. ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਲਾਇੰਡ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਿਰਫ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ।
10. 26 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 31 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ

vancouver.ca/hot-weather

ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

CITY OF VANCOUVER

©2025 City of Vancouver | 23-155 | Punjabi