

TIPS FOR BEATING THE HEAT

ਨੁਕਤੇ - ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ



- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.
- ☞ ਰੱਜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ☞ ਵਾਤਾਨੁਕੂਲਤ ਜਗ੍ਹਾ (ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਤੇ ਜਾਓ। ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਆਦਿ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਓ।
- ☞ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਹਲਕੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ☞ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ☞ ਜਦੋਂ ਪੱਖੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲਕੇ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਿਓ।
- ☞ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ-ਵਿਧੀਆਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ।
- ☞ ਆਪਣੇ ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ।
- ☞ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੱਡਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ☞ ਇਹਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ: ਬਹੁਤਾ ਪਸੀਨਾ, ਪੀਲਾਪਣ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਕੜਾਓ, ਕੰਮਜ਼ੋਰੀ, ਥਕਾਵਟ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰਦਰਦ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਉਬੱਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ।

ਸਿਟੀ ਔਫ਼ ਹੈਮਿਲਟਨ: 905- 546-CITY (2489).

ਟੈਲੀ-ਹੈਲਥ ਐਨਟੈਰੀਓ: 1-866-797-0000.

ਅੱਗ/ਪੁਲੀਸ/ਐਂਬੂਲੈਂਸ: 911

Punjabi