

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ

Heat-related illness

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਭਟਕਾਅ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਨਸਟ੍ਰੋਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਗਭਗ 37°C (98.6°F) ਤਾਪਮਾਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਕਾਰ ਜਾਂ ਤੰਬੂ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ, ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸੈਨਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਿੱਧੀ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬਿਨਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ

ਬਾਹਰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਬੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੋਕਰੀਆਂ, ਰਸੋਈਆਂ, ਲਾਂਡਰੀਆਂ, ਬਾਇਲਰ ਰੂਮ, ਫਾਊਂਡਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿਘਲਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ, ਖਾਣਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਿਰਮਾਣ ਪਲਾਂਟ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਿੱਕੀ ਪਈ, ਠੰਢੀ, ਨਮ ਚਮੜੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਧੌੜ
- ਸੋਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਬੁਖਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਾਪਮਾਨ 39°C (102°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ
- ਅਸਧਾਰਨ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ
- ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ (ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਦੌਰੇ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ/ਕੋਮਾ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਨੰਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਘਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ
- ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੀਬਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ
- ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਪਿਛਲਾ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਉੱਚ ਨਮੀ

ਮੈਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨੰਡੇ ਰਹੋ। ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਜਾਂ ਨੰਡਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ। 30°C (86°F) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਇਕੱਲੇ ਪੱਖੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗੀ ਪਰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ
- ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਲ, ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਛਾਂਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜੋ ਠੰਢੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ, ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਨੰਡੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ, ਨਿਰਭਰ ਬਾਲਗਾਂ, ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 34°C (93°F) ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਪਮਾਨ 52°C (125°F) ਤੱਕ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ
- ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਗਰਮ, ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ 2 ਤੋਂ 4 ਗਲਾਸ ਬਿਨਾਂ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਸਨਬਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ SPF 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਂਡ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ SPF 30 ਲਿਪ ਬਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਹਲਕੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਛਾਂ ਲਈ ਛੱਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹੀਟ ਐਗਜ਼ੋਸਚਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਹਲਕੀ ਹੀਟ ਐਗਜ਼ੋਸਚਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਹਲਕੀ ਹੀਟ ਐਗਜ਼ੋਸਚਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਠੰਢੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
- ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ

- ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਤੇਲੀਆ ਪਹਿਨਣਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਠੰਡੇ, ਅਲਕੋਹਲ ਰਹਿਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਆਉਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਨਵਾਂ ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਸਟਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਅਤੇ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ BC HARS, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਰੇਂਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਵਾਈਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ/ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਚੁਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ [WeatherCAN ਐਪ](#) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਹੀਟ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide (PDF, 5.7MB) ਦੇਖੋ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।