

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ:



ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ
15-20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ।



ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਇਹ ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



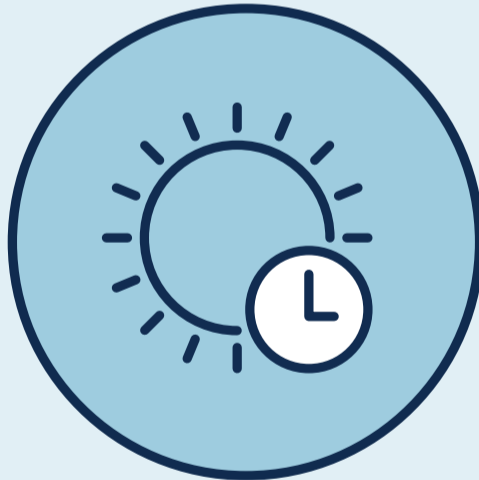
ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨੋ

ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ, ਟੇਪੀ, SPF 30+
ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਯੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ।



ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਰਹੋ

ਛਾਂ ਹੇਠ ਬੈਠ ਲਓ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ
ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।



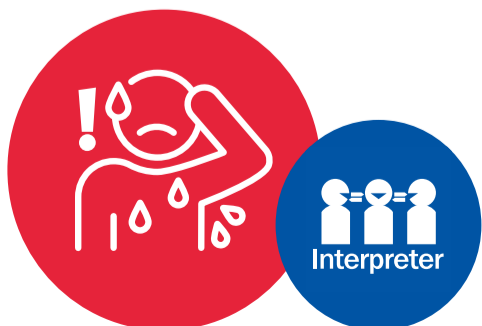
ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰੋ।



ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਠੰਡੀ ਅਤੇ
ਖੁਸ਼ਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡੇ ਕਰੋ!

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਲਓ ਜਾਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Queensland
Government

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਹੈਲਥ

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ



ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

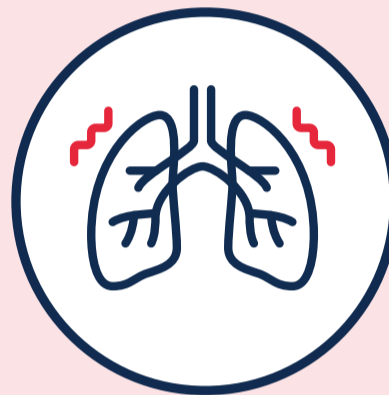
ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ:



ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

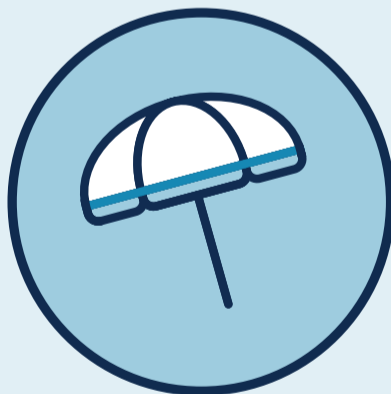


ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:



ਬੰਦ ਲਓ



ਛਾਂ ਲੱਭੋ



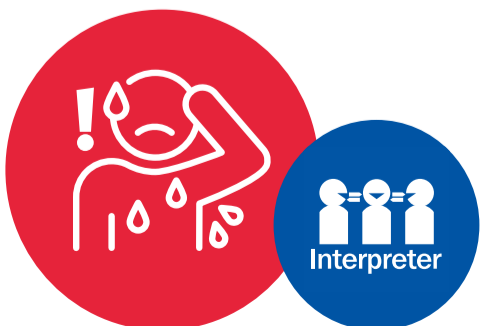
ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ!

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮੱਦਦ ਲਓ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Queensland Government