

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਅਤਿ ਗਰਮੀ ਸਿਰਫ਼ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ (ਸਨਬਰਨ) ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਾਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂੰ ਲੱਗਣ (ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ), ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਲਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ:



ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਰਹੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਰਹੋ।

- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਵਰਤੋਂ
- ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਵਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
- ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਬਲਾਇੰਡ ਵਰਤ ਕੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਨਿਯਤ ਕਰੋ।
- ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ www.bom.gov.au 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਊਰੋ ਦੀ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ (Bureau of Meteorology) ਦੀਆਂ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ (ਹੀਟਵੇਵ) ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ www.health.vic.gov.au/subscribe 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ www.health.vic.gov.au/subscribe 'ਤੇ ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰੋ।



ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਚੋ

ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ, ਤੇਜ਼ ਸੁਰੰਧ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ।



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ੈਰੀਅਤ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹੋ

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਵੀ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੈਰੀਅਤ ਪੁੱਛੋ, ਜੋ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲ
- ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।



ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat

