Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਸਿਰਫ਼ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

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 ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ
- ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਸਪੰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲਾਇੰਡਾਂ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ 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 ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰੋ।

ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਚੋ

ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਖ਼ਾਸ 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 ਸੁਗੰਧ 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 ਖੈਰੀਅਤ 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

VICTORIA State Government