ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ
ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋ,
ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋ ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋ,
ਠੰਢੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

#SUMMERDONERIGHT

Ambulance
Victoria

ਇਸ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ

ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਬੀਚ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਝੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ।

ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ (ਲੂ ਲੱਗਣਾ) ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੌਰੇ, ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ **1300 60 60 24 'ਤੇ ਨਰਸ-ਆਨ-ਕਾਲ** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **betterhealth.vic.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਓ

AmbulanceVictoria