Ambulance
Victoria

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

AmbulanceVictoria

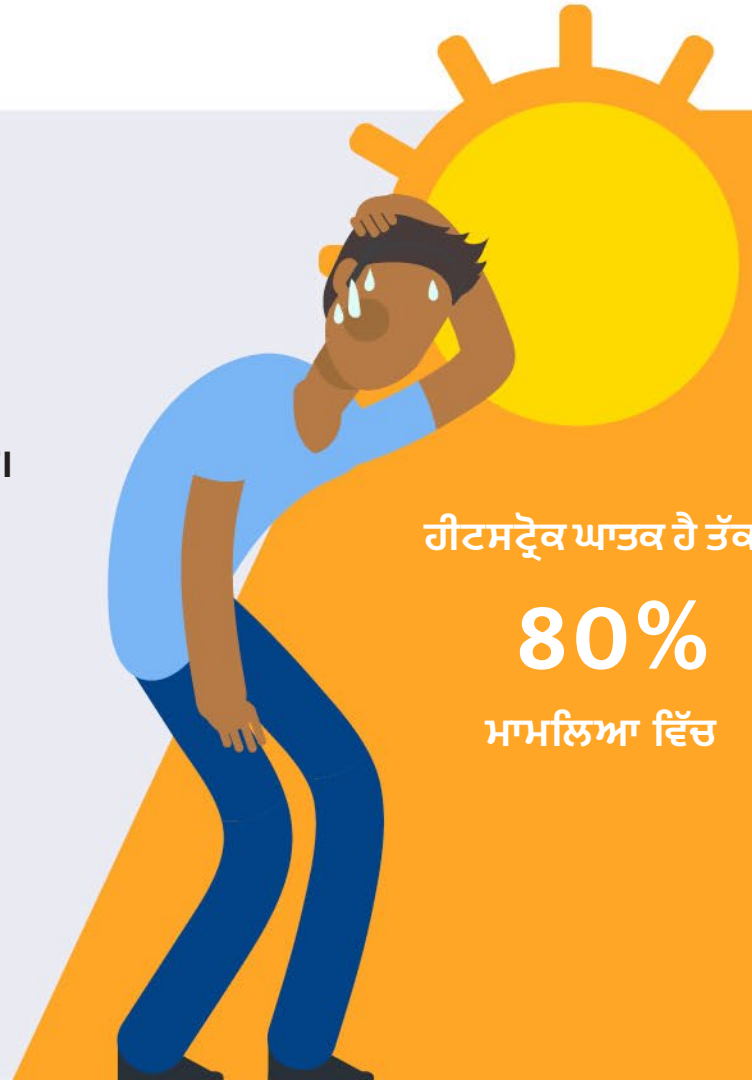
ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ

ਗਰਮੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ✔ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਕੜਵੱਲ
- ✔ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀ - **ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ - ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼।



ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਘਾਤਕ ਹੈ ਤੱਕ

80%

ਮਾਮਲਿਆ ਵਿੱਚ

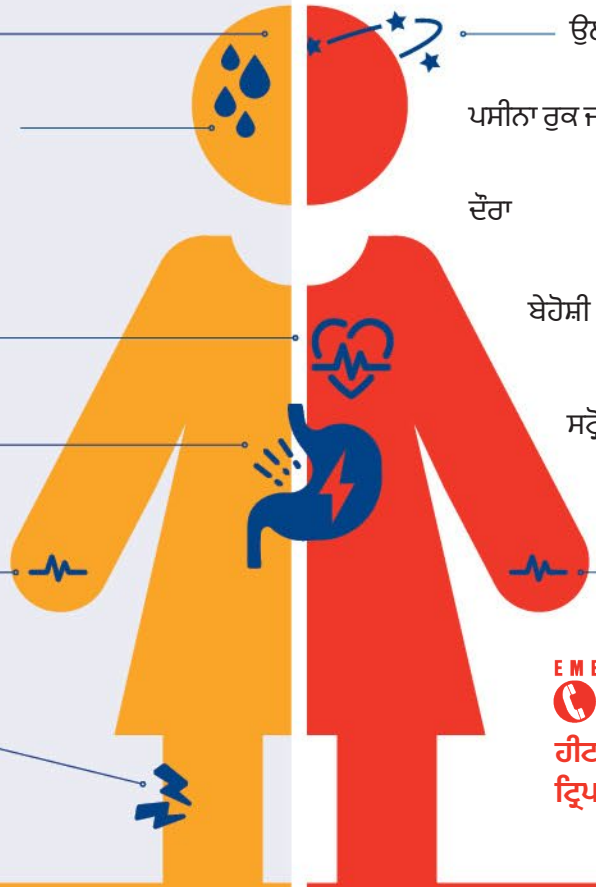
#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਥਕਾਵਟ

ਜਾਂ

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਲੂ)



- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਫਿੱਕਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

- ਉਲਝਣ ਭਰੀ ਅਤੇ ਭਰਮ ਵਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ
- ਪਸੀਨਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦੌਰਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼

EMERGENCY
000

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਜੇ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

1300 60 60 24 'ਤੇ ਨਰਸ-ਆਨ-ਕਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਲ ਸੁਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

#SUMMERDONERIGHT

ਇਸ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।

AmbulanceVictoria

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ

- ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ – ਜੇਕਰ ਇਹ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਠੰਡੇ ਰਹੋ

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟੋਪੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਨਹੀਂ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ
- ਕਸਰਤ ਵਰਗੀ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀ,ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਜਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ

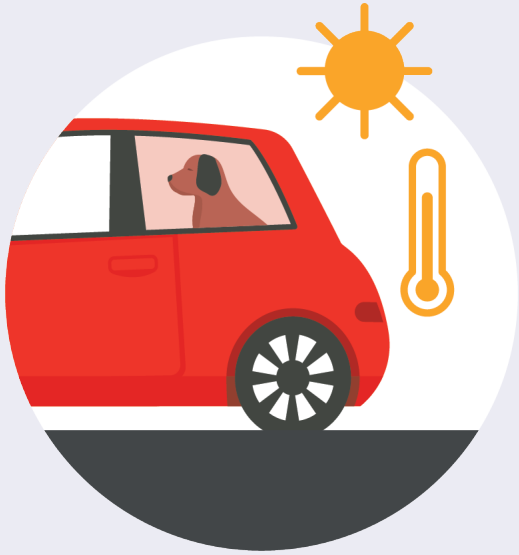
#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ – ਤਾਪਮਾਨ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ
- ਹਲਕੀ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ, ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ 20 ਤੋਂ 30 ਡਿਗਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ
- ਹਾਲਾਤ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ
- ਬੀਚ 'ਤੇ ਝੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਓ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਠੰਡੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ
- ਹੋਰਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

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, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **betterhealth.vic.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ**

Ambulance
Victoria

ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ