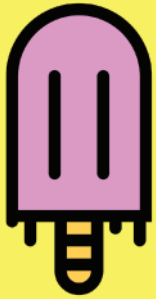


ਠੰਢੇ ਰਹੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ



ਆਪਣੇ ਆਪ
ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੱਖੋ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਠੰਢੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖੋ
- ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ



ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ
ਠੰਢੇ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਣੋ



911 ਨੂੰ ਕਦੋਂ
ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਫੌਰਨ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਲਾਲ, ਗਰਮ ਚਮੜੀ
- ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

ਡੈਲਟਾ

ਸਰੀ



Surrey-North Delta
Primary Care Network

