

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 30°C (86°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਤੋਂ ਉੱਚ 30 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ: ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਬਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#)

ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) (Your Health This Summer) ਵੇਖੋ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ (Heat Warning) ਜਾਂ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Extreme Heat Emergency)। ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਪਰਦੀ

ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (Extreme Heat Emergency), ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕਲਾਇਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ](#) ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵੰਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਹਰ ਦਿਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਮਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਠੰਡੀਆਂ ਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

[ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ](#) ਅੰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸੁਬਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਘਟਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਰੇਗਾ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ :

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ](#): ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰੌਸ](#): ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ: ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
- [ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਟੀ](#): ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ](#): ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ([Extreme Heat Preparedness Guide](#))
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ](#): ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ](#): ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ: ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ: ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ](#): ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ](#): ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ](#): ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੌਸਮ ਅਲਰਟ

ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ](#): ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੀਟ ਇਮਪੈਕਟਸ ਪੁਰਵ ਪਰੋਡਿਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (BCHIPS)

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲਈ ਅਲਰਟ](#)
- [ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਚਿਤਾਵਨੀ – ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਸਾਰਾ ਬੀ.ਸੀ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੌਸਮ ਅਲਰਟ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: WeatherCAN ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ](#)

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਸੂਬਾ ਅਲਰਟ ਰੈਡੀ ਸਿਸਟਮ (Alert Ready System) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ। [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ: ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਲਰਟ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।](#)

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#) ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ :

- [ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #35c\)](#)
- [ਹੀਟ ਰੈਸ਼](#)
- [ਹੀਟ ਸਿੰਕੋਪ \(ਬੇਹੋਸ਼ੀ\)](#)
- [ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ਪਿੱਤ ਰੈਸ਼](#)
- [ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #35b\)](#)
- [ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #35a\)](#)
- [ਸਨਬਰਨ](#)

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ

ਕੁਝ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ](#) (poster, PDF 451 KB)
- [ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ](#)

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, **9-1-1** ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ

ਦਾ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਉਲਝਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ/ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਲਾਲ (flushed skin) ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ](#)
- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ](#)
- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ](#)

ਗਰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ "ਕਰੈਕਡ" ਛੱਡਣਾ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕੌਂਸਲ: ਗਰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ](#) ਵੇਖੋ।

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਰੀਆਂ, ਧਾਤੂ ਪਿਘਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ: ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ](#)
- [ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ: - ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ](#)

ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਥਾਨ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਲ, ਪੂਲ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਖੇਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰ ਪਾਰਕ, ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਬੀਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਕਸਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਫੁਹਾਰਿਆਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ, ਵਾਟਰ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

[ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ](#) ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ [ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ [ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 12 ਮਈ, 2023

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।