

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ Heat-related Illness

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਭਟਕਾਅ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ (Heat stroke), ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਨਸਟ੍ਰੋਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਗਭਗ 37° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (98.6° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੁਆਰਾ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਰਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਾਰ ਜਾਂ ਟੈਂਟ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ, ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਸੌਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਧੁੱਪ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੀਮਾਰੀ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਵਿੱਚ। ਜਦੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਗਰਮ, ਬੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੇਕਰੀਆਂ, ਰਸੋਈਆਂ, ਲੈਂਡਰੀਆਂ, ਬੋਇਲਰ ਰੂਮ, ਫਾਉਂਡਰੀਆਂ ਅਤੇ ਧਾਤ ਨੂੰ ਗਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਖਾਨੇ, ਖਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਾਰਖਾਨੇ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਤੱਕ ਰੇਂਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਿੱਕੀ, ਠੰਡੀ, ਸਿਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਰੈਸ਼
- ਸੋਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਘੱਟ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬਣਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਤੇਜ਼, ਹਲਕੇ ਸਾਹ
- ਬੁਖਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 40° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (104° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ (ਕੋਰ) ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ
- ਅਸਧਾਰਨ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਤਰਕਤਾ
- ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ (ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ)
- ਦੌਰੇ (Seizures)
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ/ਡੂੰਘੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ (coma)

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਠੰਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲਗ-ਥਲਗ ਲੋਕ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਸੀਮਤ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਰ ਸਹਿਤ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ
- 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ

ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਰ
- ਮਾੜੀ ਸਰੀਰਕ ਫਿਟਨੈਸ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਈਯੂਰੇਟਿਕਸ (diuretics) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਜਿਆਦਾ ਨਮੀ

ਮੈਂ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਠੰਡੇ ਰਹੋ। ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ। 30° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (86° ਫੈਰਨਹਾਇਟ), ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਪੱਖੇ ਹੀ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲੈਟ (ਯੂਵੀ) ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋਗੀ ਪਰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ, ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ, ਨਿਰਭਰ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 34° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (93° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ 52° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (125° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣਾ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਵ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਾਓ, ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਅਲਟ੍ਰਾ ਵਾਇਓਲੈਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (ਯੂਵੀ) ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਗਰਮ, ਸਿਲ੍ਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ 2 ਤੋਂ 4 ਗਲਾਸ ਪੀਓ। ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਢਕੀ ਨਾ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੇ 30 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ SPF ਵਾਲੀ ਬਰੈਂਡ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ SPF 30 ਵਾਲਾ ਲਿਪ ਬਾਮ ਵਰਤੋ
- ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ, ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਛਾਂ ਲਈ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਵਰਤੋ

ਹਲਕੀ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਹਲਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਥਕਾਵਟ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਤਰਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਤਰਕਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਥਕਾਵਟ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਠੰਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ
- ਨਮ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਪਹਿਨਣਾ
- ਕਾਫੀ ਠੰਡੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦ੍ਰਵ ਪੀਣਾ
- ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority