



ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੇਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਦੇ ਕਸਿਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:

ਗਰਮੀ ਦਾ ਨਕਿਸ



ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ



ਸਹਿ ਦਰਦ



ਚਮੜੀ ਦਾ ਤਰ ਹੋਣਾ



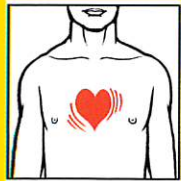
ਕਮਜ਼ੋਰੀ



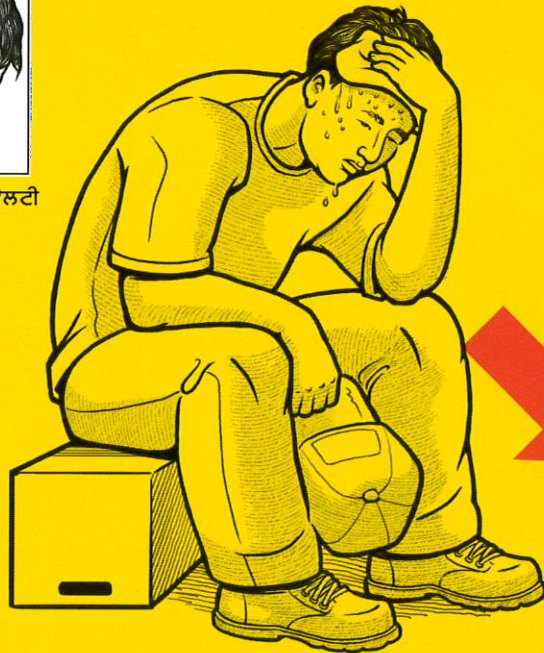
ਮਰੋੜ ਉੱਠਣੇ



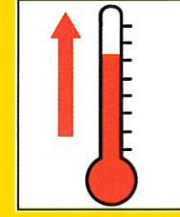
ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ



ਦਲਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਪੜਕਣ



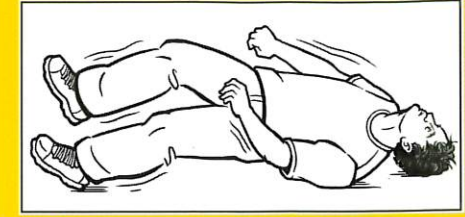
ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ



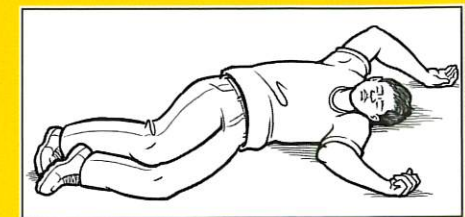
ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ



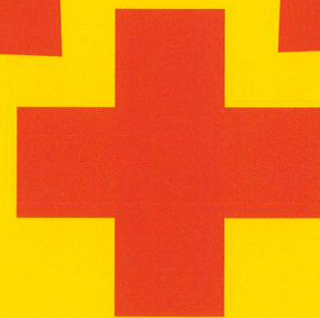
ਘਬਰਾਹਟ



ਕੜਵੱਲ



ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ



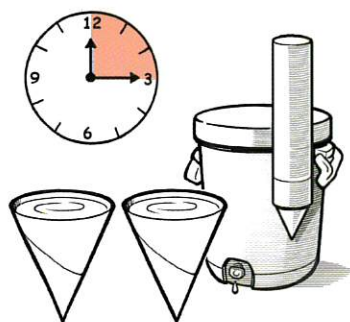
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
 1 ਲੋਕ ਵਭਿਨਿ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਦਖਿਉਦੇ ਹਨ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ
 ਵਚਿ ਇਹਨਾਂ ਵਚਿੋ ਕੁਝ ਕੁ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।



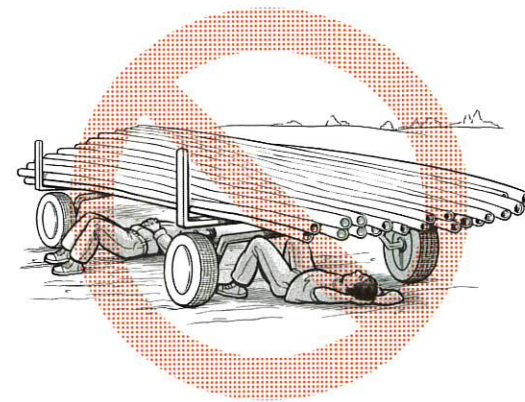
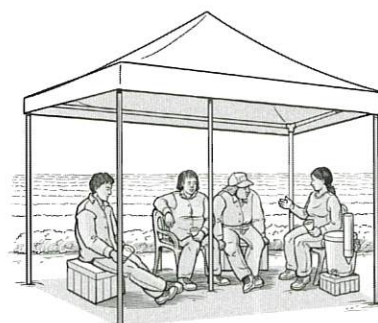
ਸਰੁੱਖਮਿਤ ਅਤੇ ਸੇਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹੋ!

ਪਾਣੀ। ਆਰਾਮ। ਛਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਨਿਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ - ਹਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ।



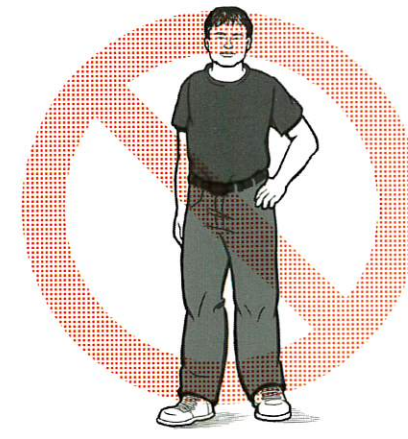
ਛਾਂ ਵੱਚਿ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।



ਹੈਟ ਅਤੇ ਹਲਕੇ-ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਨੋ।



ਗਰਮੀ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਲੇ ਦਨਿਾਂ ਵੱਚਿ “ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ”। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਛਾਂ ਵੱਚਿ ਆਰਾਮ ਕਰੋ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਕੀ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ।



ਕਸਿ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਗਰਮੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਦੀ ਹੈ - ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

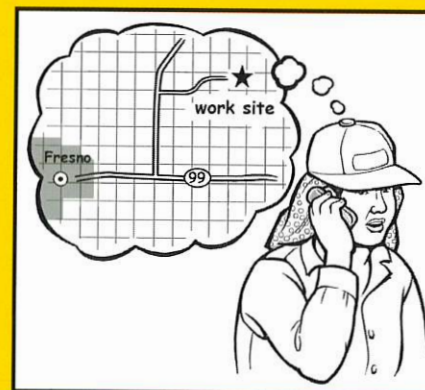


ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਲ ਵੱਚੋਂ ਕਸਿ ਵੱਚਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- 1) ਜਸਿ ਵਅਿਕਤੀ ਕੋਲ ਰੇਡੀਓ/ਫੋਨ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- 2) ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- 3) ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਛਾਂ ਹੇਠ ਲੈ ਜਾਓ।
- 4) ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਵੋ (ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਉਲਟੀ ਨਾ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ)।
- 5) ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਢਲਿਾ ਕਰ ਦੇਵੋ।
- 6) ਉਸਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਉਸਨੂੰ ਪੱਖਾ ਝੱਲੋ, ਉਸਦੇ ਚੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਵੱਚਿ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਲਿੇ ਕਰੋ। w

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਇੰਨ ਬਨਿ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਸ਼ਿ-ਨਰਿਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

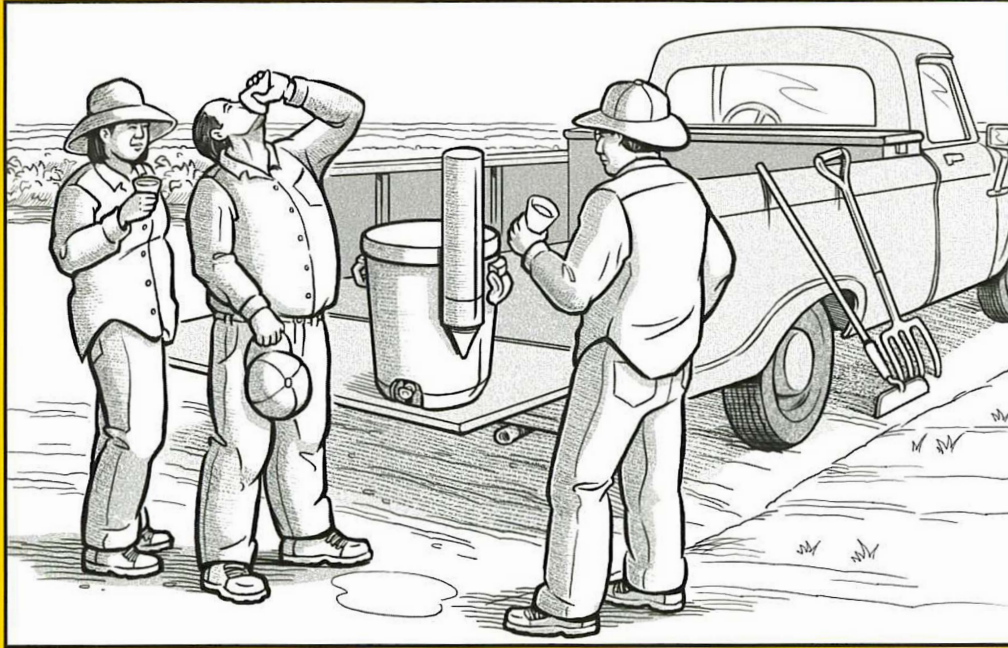


ਕਾਮੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

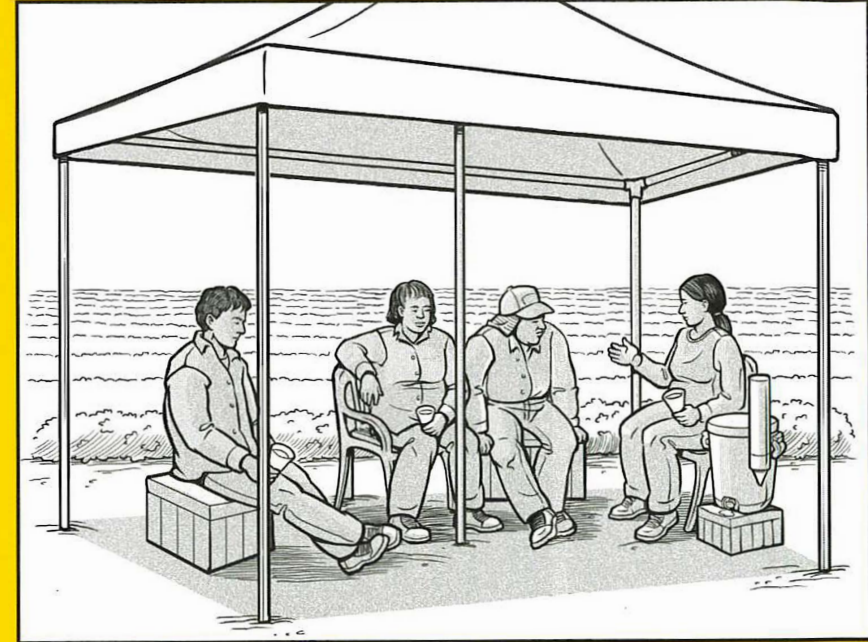


ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਮਿਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਸਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ, ਤੇ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਮਿਨਲਖਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:

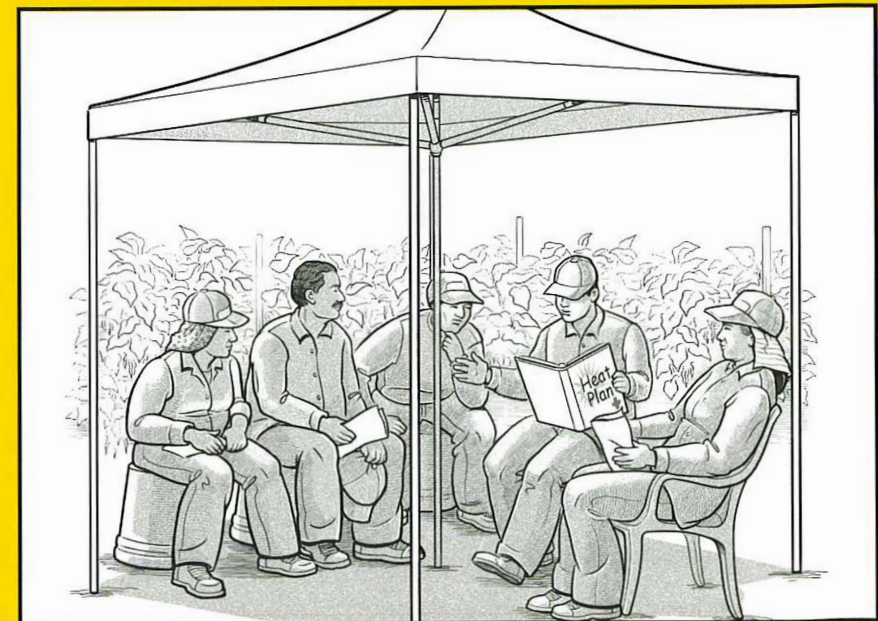


ਪਾਣੀ



ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਛਾਂ

ਜਦ ਕੋਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਰਿ ਚਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ
ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ
ਹਾਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ
ਵਚਿਤ ਬਦੀਲੀ ਕਰ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ
ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਖਿਲਾਈ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ