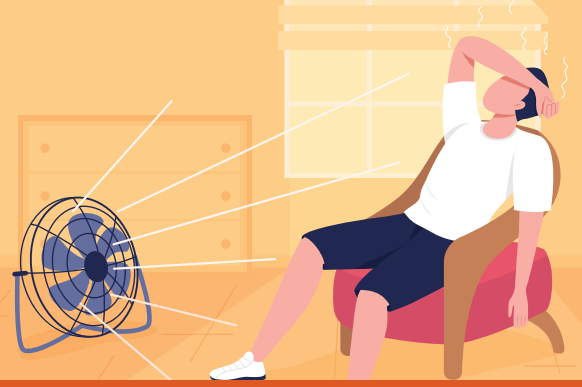
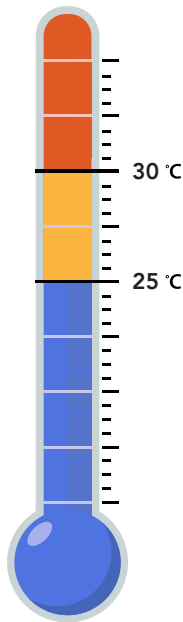


ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੈ



1. ਮੈਂ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

2. ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਗਰਮੀ ਹੈ?



- ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਲਈ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਰਹਿੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ

3. ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਣਾ



ਉਲਝਣ



ਸਿਰ ਦਰਦ



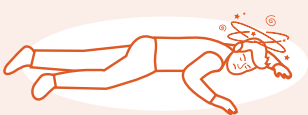
ਪਿਆਸ



38.5°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ



ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ



ਬੇਹੋਸ਼ੀ



ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ

4. ਮੈਂ ਠੰਡਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?



ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ



ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਘਟਾਓ



ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ



ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾਓ



ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

ਨਾਮ:

ਫੋਨ ਨੰਬਰ:



ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

ਪਤਾ:



ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

811

ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜੋ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

211

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

911