ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ
Heat-related Illness

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ 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 ਜਿਆਦਾ 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 ਦਾ 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 ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਰਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਾਰ ਜਾਂ ਟੈਂਟ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਘਰ 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 (ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ), ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੇਕਰੀਆਂ, ਰਸੋਈਆਂ, ਲੌਂਡਰੀਆਂ, ਬੌਇਲਰ ਰੂਮ, ਫਾਊਂਡਰੀਆਂ 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 ਜਿਆਦਾ 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
- ਬੁਖਾਰ , ਖਾਸ ਕਰਕੇ 40°ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (104° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਨ (ਕੋਰ) ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ
- ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਸਤੀ
- ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀਆਂ (Hallucinations)
- ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ (ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਆਂ ਵਿੱਚ)
- ਦੌਰੇ (Seizures)
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ/ਡੂੰਘੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ (coma)

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਲਈ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਭਾਰ
- ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣਾ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ, ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema), ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ, ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (colitis), ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ, ਅਤੇ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ (cystic fibrosis)
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਈਯੂਰੇਟਿਕਸ (diuretics) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਜਿਆਦਾ ਨਮੀ
- ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਾ ਲੱਭ ਸਕਣਾ
- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣਾ

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:

- ਬੱਚਿਆਂ 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 ਖੁੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ।ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।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
- ਠੰਡੇ ਰਹੋ।ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਓ 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 ਕਰੇਗੀ ਪਰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ
- 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 (ਯੂਵੀਆਰ) 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 ਪਿਓ। 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 ਐਸਪੀਐਫ ਵਾਲੀ ਬਰੌਡ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਐਸਪੀਐਫ 30 ਵਾਲਾ ਲਿਪ ਬਾਮ ਵਰਤੋ
- ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ, ਹਲਕੇ, ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਛਾਂ ਲਈ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਵਰਤੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

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। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਥਕਾਵਟ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ, ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਸਤੀ 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
- ਕਾਫੀ ਠੰਡੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦ੍ਰਵ ਪੀਣਾ
- ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ 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।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority