Punjabi - Number 35a
June 2024

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
Safety for the perinatal population during extreme heat

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਆਮ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਠੰਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਿਆ ਭਾਰ ਸਰੀਰ ਲਈ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 31C ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸੁੰਗੜਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਾਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਗ੍ਹਾ ਠੰਡੀ ਰੱਖੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (AC) ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। 26°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ 31°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਰੂਮ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਕਦੋਂ ਗਰਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਟਰਾਂ, ਬਲਾਇੰਡਾਂ, ਡਰੇਪਾਂ, ਕੰਬਲਾਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੱਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੱਖੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਰੇ ਰੱਖਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਓਵਨ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰੱਖੋ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਲਗਭਗ 3-4 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ
- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਨਿੱਜੀ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਕੋਲਡ ਪੈਕ ਜਾਂ ਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਸ਼ਾਲ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਵੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਸ਼ੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ-ਢਿੱਲੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ, ਸਨਗਲਾਸ ਅਤੇ ਚੌੜੇ ਕੰਢੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਿੰਨੀ SPF ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਬਰਾਡ-ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਦੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਫੈਕਟਰ (SPF) ਨਾਲ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪਹਿਨ ਕੇ ਢੱਕੀ ਨਾ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਲਗਭਗ 1 1/2 ਕੱਪ ਕੌਫ਼ੀ) ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ (tandem feeding), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਪੀਣ ਦੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਫੀਡ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ, ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਫੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੂਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਪਿਆਸ ਜਾਂ ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ
- ਹੀਟ ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਹੀਟ ਅਡੀਮਾ (ਸੋਜ)
- ਸੋਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ
- ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਭਟਕਣਾ (Disorientation)
- ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38°C (100°F) ਤੋਂ ਵੱਧ
- ਮਤਲੀ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮਤਲੀ ਨਾਲੋਂ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਹਲਕੀ/ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਥਕਾਵਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀ/ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਗੰਭੀਰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕੀ ਚਮੜੀ
- ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਅਸਧਾਰਨ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ
- ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

- ਤਾਲਮੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਧਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਗੂੜਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 39°C (102°F) ਤੋਂ ਵੱਧ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ **9-1-1** ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾ ਆਉਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਮਦਦ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਠੰਡਾ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿਜਾਣਾ;
- ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਹਟਾਉਣਾ;
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ, ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਿਰਦਰਦ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ:

- ਘਟੀ ਹੋਈ ਫੀਟਲ ਹਰਕਤ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਤਰਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂਖੂਨ ਵੱਗਣਾ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕੜਵਲ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਰੁਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਕੁਝ ਗੜਬੜ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਕਸਟਨ ਹਿਕਸ ਦੇ ਸੰਕੁਚਨ (ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੱਸਣਾ ਜੋ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਨੇ ਜਲਦੀ ਲੇਬਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ (obstetrician) ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

BC ਦਾ ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਸਟਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਅਤੇ ਰਿਸਪਾਂਸ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ BC HARS, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਰੇਂਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ/ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਚੁਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ WeatherCAN ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀਟ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf ਦੇਖੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #35 ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ
- HealthLinkBC File #35b ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੀਮਿਤ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ
- HealthLinkBC File #38d ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- HealthLink BC File ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ