

ਅਤਿਅੰਤ 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 ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਆਮ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ, ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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, ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ (AC) ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਲਾਓ। 26°C ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਸਥਾਨਕ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੇਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ 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, ਪੜਦੇ, ਕੰਬਲਾਂ ਜਾਂ ਚਾਦਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਢਕੋ
- ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੱਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜੋ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਵਨ ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

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 ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਕੋਲਡ ਪੈਕ ਜਾਂ ਰੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ-ਢਿੱਲੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜੇ, ਸਨਗਲਾਸ ਅਤੇ ਚੌੜੀ ਕੰਢੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ 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) ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ (ਲਗਭਗ 11/2 ਕੱਪ ਕੋਫੀ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।

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

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ, ਛਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਵੇਰ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੂਲਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਵਰਕ ਸੇਫਟੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਮੌਜੂਦ ਹਨ

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

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

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਪਿਆਸ ਲਗਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ
- ਧੱਫੜ
- ਸੋਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ $>38^{\circ}\text{C}$ (100°F)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀਆਂ/ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਲਦੀ ਫੜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਲਕੀ/ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ 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।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਮ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਫਿੱਕੀ ਪੈਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਅਸਧਾਰਨ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਚੇਤਤਾ
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅਸਧਾਰਨ ਤਾਲਮੇਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ $>39^{\circ}\text{C}$ (102°F)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਆਉਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਲੇਬਰ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜੋ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕੜਵੱਲ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਸੁੰਗੜਾਅ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਰਨ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਬੀਸੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਿਸਟਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੀਟ ਅਲਰਟ ਅਤੇ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸਿਸਟਮ, ਜਾਂ BC HARS, ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਕੈਨੇਡਾ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ/ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਚੁਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ [WeatherCAN ਐਪ](#) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀਟ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

<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>

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

- [HealthLinkBC File #35 ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ](#)
- [HealthLinkBC File #35b ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਘਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ 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](#)