



ਦਫਤਰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਬਠਿੰਡਾ
OFFICE OF THE DEPUTY COMMISSIONER, BATHINDA
(ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਖਾ)

1107
9/5/24

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ,

- 1) ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਬਠਿੰਡਾ।
- 2) ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ/ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ) ਬਠਿੰਡਾ।

ਸ਼.1
30/5/24

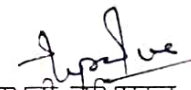
ਪੱਤਰ ਨੰ: 28.35-37/ਡੀ.ਏ. -4

ਮਿਤੀ: 08 -ਮਈ-2024

ਵਿਸ਼ਾ: Regarding - Preparedness & Planing for upcomint Heat Waves Season in the State.

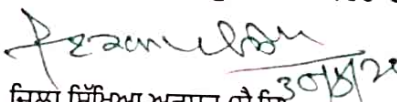
ਹਵਾਲਾ:- Government of Punjab Revenue, Rehabilaitiojn and Disaster Management Department (Disaster Management-1 Branch ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ: Memo No. 2/04/ 2021-2DM-1/5165-66 Chandigath Dated.10-04-2024 ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ Government of Punjab Revenue, Rehabilaitiojn and Disaster Management Department (Disaster Management-1 Branch ਪਾਸੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕਾਪੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਆਪ ਪਾਸ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਅਗਲੇਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।


ਵਾ: ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ,
ਬਠਿੰਡਾ।

ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ
ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ: ਜੀ-1/4 ()2024/ 6031 ਮਿਤੀ: 30/05/2024

ਉਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ, ਭੇਜਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।


9 ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ।

Government of Punjab
Revenue, Rehabilitation, and Disaster Management Department
(Disaster Management - 1 Branch)

To

1. The Director General,
Department of School Education
Vidya Bhawan, Block E,
5th Floor, Phase-VII S.A.S. Nagar – 160062

2. All Deputy Commissioners in Punjab.

Memo No. 2/04/2021-2 DM-1/ 5165-66
Chandigarh, Dated: 10/4/2024

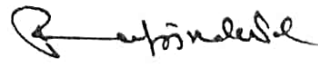
Subject: Regarding – Preparedness & Planning for upcoming Heat Wave
Season in the State.

Sir/Madam,

This is in continuation to this department's letter no. 2/04/2021-2 DM-1/3855-88 dated 15.03.2024 regarding the subject cited above. It was shared that the National Disaster Management Authority (NDMA), Government of India has been reviewing the preparedness measures of the States to deal with the Heat Waves in the upcoming summer. The second online review meeting was held on 04.04.2024 under the chairmanship of Member Secretary-cum-HoD, NDMA.

2. NDMA advised that States must undertake IEC campaigns in the local vernacular language and community outreach may be ensured for the same. In this regard, the department has translated NDMA's Do's & Don'ts and awareness material for Heat Wave Preparedness and Response in Punjabi (Copy Enclosed).

3. Awareness materials play a crucial role in educating, informing, and engaging individuals and communities on various topics. You are requested to use this awareness material extensively for preparedness of Heat Wave.


Under Secretary Revenue
Government of Punjab.

ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ – Heat Waves

ਕੀ ਕਰੀਏ - ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ

- ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਖ਼ਬਰਾਂ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣੋ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖੋ, ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੋਬਾਇਲ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ, ਕਿਡਨੀ ਜਾਂ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ, ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਸੀ, (ਚੈਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ), ਨਿੱਥੂ ਪਾਣੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਲਕੇ, ਫਿੱਕੇ-ਰੰਗੀ, ਦਿੱਲੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕੱਪੜਾ, ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid) ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਭਾਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ।

1

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।
- ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਂ, ਸਾਫ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਆਈਸ-ਪੈਕ ਸਮੇਤ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ (ਉਰਲ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੋਲੀਊਸ਼ਨ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਓ।
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਰ ਵਾਲੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘੰਟੇ ਦਿਓ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2

ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਘਰ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪੁਰਾਣੇ ਨੁਖਸੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਜੀਰੇ ਨਾਲ ਕੱਚਾ ਅੰਬ ਵਰਗੇ ਰਵਾਇਤੀ ਉਪਚਾਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਦ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਸਨਾਨ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁਛੋ।
- ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਕਾਰ ਪੂਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਲੇਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਸੁੱਕੇ ਪੱਤੇ, ਖੇਤੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਦ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਜਲਾਓ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਚਾਓ। ਰੇਨ ਵਾਟਰ ਹਰਵੈਸਟਿੰਗ ਅਪਨਾਓ।
- ਬਿਜਲੀ ਬਚਾਓ ਉਪਕਰਨ, ਸਾਫ਼ ਇੰਧਣ ਅਤੇ ਊਰਜ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

3

ਸ਼ੀਤਲ ਘਰ ਲਈ

- ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਲਈ ਸੋਲਰ ਰਿਫਲੈਕਟਿਵ ਚਿੱਟਾ ਪੇਂਟ, ਠੰਢੀ ਛੱਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਏਅਰ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਥਰਮੋਕਾਲ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਛੱਤ ਉੱਤੇ ਪਰਾਲੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਹਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰਿਫਲੈਕਟਿਡ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਫਲੈਕਟਰ ਜਿਵੇਂ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਫੁਆਇਲ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਗੱਤਾ, ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪਰਦੇ ਲਗਾਓ, ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਸ਼ੀਸ਼ੇ/ਸ਼ਟਰ ਜਾਂ ਸਨਸ਼ੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਹੇਠਲੀਆਂ ਮੰਜਿਲਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰਿਆਲੀ ਭਰੀਆਂ ਛੱਤਾਂ, ਹਰਿਆਵਲੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੌਦੇ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੀਤਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਸੇਕ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਏ.ਸੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 24 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਘਟਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਰੱਖੇਗਾ।

4

ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

- ਆਮ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ 'ਕੈਵਿਟੀ' ਵਾਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੋਟੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਾਲੀਦਾਰ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੂਨਾ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਮਾਰਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

5

ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ

ਕੀ ਕਰੀਏ

- ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਸੈਂਡ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਫੂਸ ਨਾਲ ਢਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਰੰਗੋ ਅਤੇ ਗੋਬਰ ਨਾਲ ਪਲੱਸਤਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਪੱਖੇ, ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਫੈਗਰ ਵਰਤੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੀ ਘਾਹ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਫੈਟ ਬਾਈਪਾਸ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਮਿਨਰਲ ਮਿਕਸਚਰ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਤਲ ਘੋਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਚਾਰਾ ਖਵਾਓ।

ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

- ਸੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 3 ਵਜੇ ਤਕ।
- ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਨੰਗੇ ਪੈਰੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਰੋਟੀ ਨਾ ਪਕਾਓ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਵਾ ਹੋਵੇ। ਸਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕੈਫੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਡ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨਮਕੀਨ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬਾਸਾ ਖਾਣ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਇਨਕੋਡੇਸੈਂਟ ਲਾਈਟ ਬਲਬ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਾਂਗ ਫਾਲਤੂ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

6

ਸਨਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ/ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾਈ ਪਾਓ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਓ.ਆਰ.ਐੱਸ. ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ/ ਆਦਿ ਦਿਓ ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।