Extreme Heat

Some people are more affected by the heat than other people. Those who may need extra care include people over age 60, people who live alone, people with certain health conditions or disabilities, people who use substances, people on certain medicines, people who are pregnant, and young children.

Signs of Heat Exhaustion

- Skin Rash
- Heavy Sweating
- Feel Dizzy
- Feel Sick or Throw Up
- Rapid Breathing and Heartbeat
- Headache
- Trouble Concentrating
- Muscle Cramps
- Extreme Thirst
- Dark Urine and Urinate Less

Signs of Heat Stroke

- High Body Temperature
- Drowsy or Fainting
- Confused
- Less Coordinated
- Very Hot and Red Skin

Anyone with these signs:

- Move to a cool space.
- Give plenty of water.
- Cool the skin down with water.

Anyone with these signs: Call 9-1-1

- Submerge all or part of the body in cool water.
- Remove their clothes and cover them with wet towels.

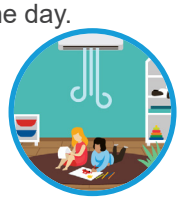
The best way to prevent a heat-related illness is to spend time in a cool space.

Cool Off

- Go somewhere with air conditioning such as a library, community centre, café, or someone else's home.
- Cool off with water. Take a cool shower. Sit in or put your feet and legs in a cool bath. Wear a wet shirt. Put damp towels on your skin.
- Never rely on fans as the only way of cooling your body during extreme heat. Fans cannot directly lower your body temperature or prevent heat illnesses.

Keep the space cool

- Keep shades and blinds closed during the day.
- If you have air conditioning, keep windows closed to trap cooler air inside.
- If you don't have air conditioning, open windows at night to let cooler air in. Use fans in front of open windows to pull cooler air from outside into your home.



Check-In

- Notice how you feel and watch for signs of heat illness in those around you.
- Monitor the indoor temperature.
- At least 2 times a day, check in on those at risk for heat illness.

Dress for the heat

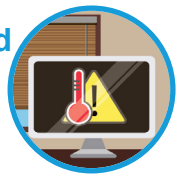
- Wear clothing that is loose-fitting, light-colored, and breathable.

Hydrate

- Drink plenty of water.
- Offer water often to those in your care.

Plan ahead and stay informed

- Check the weather forecast and latest heat alert information. Take it easy during the hottest times of the day.



Find out more about heat-related illness, preparing for the heat season and staying healthy in the heat: fraserhealth.ca/heatsafety

MAY 2023

During the summer months both heat and wildfire smoke can be a health concern. Find out more about air quality: fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality

fraserhealth Better health. Best in health care.
Vancouver CoastalHealth
With support from Avec l'appui de Health Canada Santé Canada
The views expressed herein do not necessarily represent the views of Health Canada.
Catalogue #267111 To order, visit: patienteduc.fraserhealth.ca

酷热

有些人比其他人更容易受到高温的影响。
可能需要格外小心的人包括：60岁以上的人、独居的人、
有某些健康问题或残障的人、使用致瘾物的人、服用某些药物的人、孕妇和幼儿。

热衰竭的迹象

- 皮疹
- 大量出汗
- 感到头晕
- 呕吐或感觉恶心
- 呼吸急促、心跳快
- 头痛
- 难以集中精力
- 肌肉痉挛
- 极度口渴
- 小便赤黄且少尿

若任何人有这些迹象，请务必：

- 移到凉爽的地方。
- 大量补水
- 用水给皮肤降温。

中暑的迹象

- 体温高
- 昏昏欲睡或昏厥
- 神志不清
- 动作协调性差
- 皮肤很热且发红

若任何人有这些迹象，请务必：致电 9-1-1

- 将身体的全部或部分浸入凉水中。
- 脱掉他们的衣服，然后用湿毛巾覆盖。

要预防与高温有关的疾病，
最佳方法是待在凉快的地方。

乘凉

- 去有空调的地方，如图书馆、社区中心、咖啡馆或别人家。
- 用水降温。冲个凉水澡。坐在凉水浴缸中或将脚和腿放在里面。穿一件湿衬衫。将湿毛巾置于皮肤上。
- 切勿将风扇作为在极端高温下为身体降温的唯一方法。风扇不能直接降低您的体温也不能预防与高温有关的疾病。

保持空间凉爽

- 白天拉上窗帘，关闭百叶窗。
- 如果您有空调，请关闭窗户，将冷气留在室内。
- 如果没有空调，请在晚上打开窗户让冷空气进来。使用风扇时，将其置于打开的窗户前，将冷空气从外面吸入室内。

观察

- 留意自己的感觉，并观察您身边的人是否有中暑迹象。。
- 监测室内温度。
- 查看那些有较大风险因高温而致病的人，每天至少2次。

穿适合高温天气的衣服

- 穿宽松、浅色和透气的衣服。

补充水分

- 多喝水。
- 经常给您照顾的人喝水。

事先规划，保持知情

- 查看天气预报和最新的高温预警信息。在一天中最热的时候保持放松。

要更多了解与高温有关的疾病，从而为炎热季节做准备，
并在高温下保持健康，请浏览：
vch.ca/heat

2023年
5月

在夏季，高温和山火烟雾都可能成为健康隐患。
要了解有关空气质量的更多信息，请浏览：
vch.ca/wildfiresmoke

fraserhealth
Better health. Best in health care

Vancouver CoastalHealth

With support from
Avec l'appui de
Health Canada Santé Canada

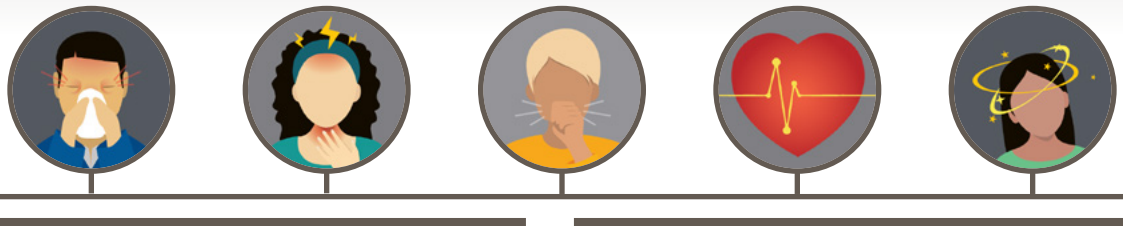
本文表达的观点不一定代表
加拿大卫生部的观点。

FH Catalogue #267113
For more copies, visit patienteduc.fraserhealth.ca

EXTREME HEAT (Chinese Simplified)

山火烟雾

有些人更容易受到烟雾的影响。
以下人士应该格外小心：
慢性病患者、肺部感染患者、孕妇、65岁以上的人以及幼儿。



常见的迹象

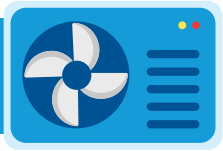
- 咽喉痛
- 眼睛受到刺激
- 流鼻涕
- 轻度咳嗽
- 咳出粘稠的痰
- 头痛
- 喘息呼吸

更严重的迹象

- 呼吸急促
- 剧烈咳嗽
- 感到头晕
- 心跳快
- 胸痛

有这些迹象的人需要接受诊治。

保护健康的最佳方法是
减少暴露于山火烟雾的机会。



事先规划　保持知情

- 定时查看最新的本地空气质量读数和建议。

补充水分

- 多喝水。
- 给您照顾的人喝水。

观察

- 留意自己的感觉。
- 留意周围的人是否有受到烟雾影响的迹象。

换个地方

- 去当地图书馆、社区中心或其他有中央空调和空气更清洁的公共场所。

减少暴露的机会

- 减少户外体力活动。
- 烟雾弥漫时要留在室内。

降温和过滤

- 使用便携式HEPA空气过滤器过滤室内空气。
- 在出现浓烟期间保持门窗关闭。
- 在炎热的日子：
  - 将室内温度保持在舒适的水平。酷热可能会危害健康。
  - 使用节能、机械降温设备和便携式空气净化器，制造有清新空气的凉爽空间。

在夏季，山火烟雾和高温都可能成为健康隐患。
要了解有关空气质量的更多信息，请浏览：
fraserhealth.ca/airquality

2022
7月

要更多了解与高温有关的疾病，从而为炎热季节做准备，
并在高温下保持健康，请浏览：
fraserhealth.ca/heatsafety

fraserhealth
Better health. Best in health care

Vancouver CoastalHealth

With support from
Avec l'appui de
Health Canada　Santé Canada

本文表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。

Catalogue #267124　To order, visit: patienteduc.fraserhealth.ca

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਅਤੇ ਧੜਕਣ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ:

- ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉ।
- ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਠੰਢੀ ਕਰੋ।

ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ (ਲੂ ਲੱਗਣ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ
- ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਬੌਂਦਲਣਾ
- ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚਮੜੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ:
9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

- ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ।

ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ

- ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਕੈਫੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਘਰ।
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਢੇ ਹੋਵੋ। ਠੰਢਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ। ਠੰਢੇ ਬਾਥ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਗਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਉ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖੋ।

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਪੱਖਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਪੱਖੇ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਥਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਰੱਖੋ

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ੇਡਜ਼ ਅਤੇ ਬਲਾਈਂਡ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸਾਂਭੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚੈੱਕ ਕਰੋ

- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ।
- ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ

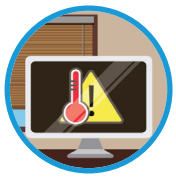
- ਢਿੱਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।

ਪਾਣੀ ਪੀਉ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਹੇਠਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।

ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ

- ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹੋ।



ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ: vch.ca/heat

ਮਈ 2023

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਦੋਨੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ: vch.ca/wildfiresmoke

fraserhealth Better health. Best in health care.

Vancouver CoastalHealth

With support from Health Canada
Avec l'appui de Santé Canada

ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

FH Catalogue #267118 (May 2023)
For more copies, visit patienteduc.fraserhealth.ca

EXTREME HEAT (Punjabi)

دخان حرائق الغابات

يتأثر بعض الأشخاص أكثر من غيرهم بالدخان.
الأشخاص الذين يتوجب عليهم أخذ المزيد من الحيطة هم: الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة، الأشخاص المصابين بأمراض الرئة، الحوامل، الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والأطفال الصغار.

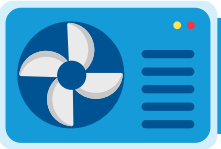
العلامات الشائعة

- إلتهاب الحنجرة
- تهيج الأعين
- سيلان الأنف
- سعال خفيف
- السعال مع بلغم سميك ولزج
- صداع
- التنفس المصحوب بأزيز

علامات أشدّ حدة

- ضيق في التنفس
- سعال شديد
- الشعور بالدوخة (أو الدوار)
- تسارع ضربات القلب
- ألم في الصدر

يحتاج أي شخص تظهر عليه هذه العلامات إلى المساعدة الطبية.



إن أفضل طريقة لحماية صحتك هو التقليل من تعرضك إلى دخان حرائق الغابات.

خطط مسبقاً

إبق على إطلاع

- تحقق بإنتظام من أحدث قراءات وتنبيهات جودة الهواء المحلي.

أشرب الكثير من السوائل

- بادر بشرب كمية كبيرة من الماء.
- أعط الماء إلى الأشخاص الموجودين في رعايتك.

تحقّق

- إنتبه كيف تشعر.
- بادر بمراقبة علامات آثار الدخان في الأشخاص الذين هم حولك.

إنتقل إلى مكان آخر

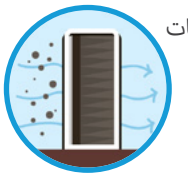
- إذهب إلى المكتبات العامة، مراكز المجتمع المحلي، أو أماكن عامة أخرى مجهزة بالتكييف المركزي ويوجد فيها هواء أكثر نظافة.

بادر بتقليل التعرض

- بادر بتقليل الأنشطة البدنية في الهواء الطلق.
- إبق في الداخل عندما يكون الدخان كثيفاً.

التبريد والتصفية

- بادر بتصفية الهواء الداخلي من خلال إستخدام منظفات الهواء المتنقلة مع مرشحات هيبا عالية الكفاءة.
- تأكد من غلق الشبابيك والأبواب في الأوقات التي يكون الدخان فيها كثيفاً.
- في الأيام شديدة الحرارة:
  - إجعل درجة الحرارة في الداخل في مستوى ملائم. من الممكن أن تشكل الحرارة الشديدة خطراً على صحتك.
  - إستخدم أجهزة التكييف ومرشحات الهواء المتنقلة عالية الكفاءة لعمل أماكن باردة بهواء نقي.



أثناء أشهر الصيف يمكن أن تكون الحرارة ودخان حرائق الغابات مصدر قلق صحي. لمعرفة المزيد عن جودة الهواء، بادر بزيارة: fraserhealth.ca/airquality

يوليو/ تموز 2022

بادر بمعرفة المزيد عن الأمراض المرتبطة بالحرارة، والإستعداد لموسم الحرارة، والمحافظة على صحتك في الحرارة وذلك بزيارة: fraserhealth.ca/heatsafety

fraserhealth Better health. Best in health care
Vancouver CoastalHealth
With support from Avec l'appui de Health Canada Santé Canada
الآراء المُعبّر عنها في هذه الوثيقة لا تُعبّر بالضرورة آراء صحة كندا.
Catalogue #267123
To order, visit: patienteduc.fraserhealth.ca

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ।

ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

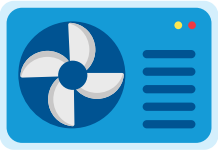
- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਹਲਕੀ ਖੰਘ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਗਾੜ੍ਹੀ, ਲੇਸਦਾਰ ਬਲਗਮ ਆਉਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਸੂਕਵਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਸਾਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।



ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ

- ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੋਕਲ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਪਾਣੀ ਪੀਉ

- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।

ਚੈੱਕ ਕਰੋ

- ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਧੂੰਏਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਾਉ

- ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਸੈਂਟਰਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉ

- ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।

ਠੰਢ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ

- ਚੱਕਵੇਂ ਐੱਚ ਈ ਪੀ ਏ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।
- ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ:
  - ਅੰਦਰਲਾ ਤਾਪਮਾਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨਾਲ ਠੰਢੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੱਕਵੇਂ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਨਾਲ ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਕੈਨੀਕਲ ਕੂਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੋਨੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ: fraserhealth.ca/airquality

ਜੁਲਾਈ 2022

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ: fraserhealth.ca/heatsafety

fraserhealth Better health. Best in health care
Vancouver CoastalHealth
With support from Avec l'appui de Health Canada Santé Canada
ਇੱਥੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।
Catalogue #267129 To order, visit: patienteduc.fraserhealth.ca

الحرارة الشديدة

يكون بعض الناس أكثر تأثراً بالحرارة من أشخاص آخرين. هؤلاء الذين يجب عليهم أخذ المزيد من الحيطة هم:
الأشخاص الذين هم فوق سن الـ 60، الأشخاص الذين يسكنون بمفردهم، الأشخاص الذين لديهم حالات مرضية عديدة أو إعاقات،
الأشخاص الذين يتعاطون العقاقير، الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة، الحوامل والأطفال الصغار.

أعراض الإجهاد الحراري

- طفح جلدي
- فرط التعرق
- الشعور بالدوار
- الشعور بالمرض أو الغثيان
- زيادة سرعة التنفس والنبض
- صداع
- ضعف التركيز
- تشنج العضلات
- عطش شديد
- بول غامق وتبول أقل

أعراض ضربة الشمس

- إرتفاع ضغط الدم
- الشعور بالنعاس أو الإغماء
- الإرتباك
- تنسيق أقل
- إحمرار الجلد وإرتفاع حرارته

أي شخص يشعر بهذه الأعراض:

- إنتقل إلى مكان بارد.
- إحصل على كمية كبيرة من الماء.
- بادر بتبريد الجلد بالماء.

أي شخص يظهر عليه هذه العلامات:

إتصل على الرقم 9-1-1

- غمّر كل أو جزء من الجسم في الماء البارد.
- قم بنزع ملابسهم وغطّهم بمناشف مبللة.

أفضل طريقة للوقاية من الإصابات المتعلقة بالحرارة الشديدة هي في قضاء الوقت في **مكان بارد.**

التبريد

- إذهب إلى مكان مزود بمكيف الهواء مثل المكتبة العامة، مركز المجتمع المحلي، مقهى، أو منزل شخص آخر.
- بادر بالتبريد بإستخدام الماء. خذ دوشاً بارداً. إجلس أو ضع قدميك ورجليك في حمام بارد. إرتدي قميصاً مبللاً. ضع مناشف مبللة على جلدك.
- لا تعتمد أبداً على المراوح كطريقة وحيدة لتبريد جسمك أثناء فترة الحر الشديد. لا تستطيع المراوح خفض درجة حرارة جسمك مباشرة أو منع حدوث الأمراض المرتبطة بالحرارة.

المحافظة على برودة المكان

- إبقي الستائر ومظلات الشمس مغلقة أثناء النهار.
- إذا كان لديك مكيف الهواء، إبقي الشبابيك مغلقة لإبقاء الهواء البارد في الداخل.
- إذا لم يكن لديك مكيف الهواء، إفتح الشبابيك في الليل للسماح بدخول الهواء البارد. إستخدم المراوح أمام الشبابيك المفتوحة لسحب الهواء البارد من الخارج إلى داخل منزلك.

تحقّق

- لاحظ كيف تشعر وراقب أعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة في من حولك.
- راقب درجة الحرارة في الداخل.
- تحقّق من هؤلاء الذين هم في خطر التعرض للإصابات المتعلقة بالحرارة في الأقل مرتين في اليوم.

إرتداء ملابس مناسبة للحرارة

- بادر بإرتداء الملابس الفضفاضة المناسبة بألوان خفيفة، والتي تسمح بالتبخير وتبريد الجسم.

شرب الكثير من السوائل

- بادر بشرب كمية كبيرة من الماء
- أعط الماء بإنتظام إلى الأشخاص الموجودين في رعايتك.

خطط مسبقاً وكن على إطلاع

- تحقق من أحدث معلومات وتنبؤات الحالة الجوية والتنبيهات الخاصة بالحرارة. خذ الأمور بسهولة أثناء أشد أوقات النهار حرارة.

بادر بمعرفة المزيد عن الأمراض المرتبطة بالحرارة، والاستعداد لموسم الحرارة، والمحافظة على صحتك في الحرارة وذلك بزيارة:
vch.ca/heat

مايو/أيار 2023

أثناء أشهر الصيف يمكن أن تكون الحرارة ودخان حرائق الغابات مصدر قلق صحي. لمعرفة المزيد عن جودة الهواء، بادر بزيارة:
vch.ca/wildfiresmoke

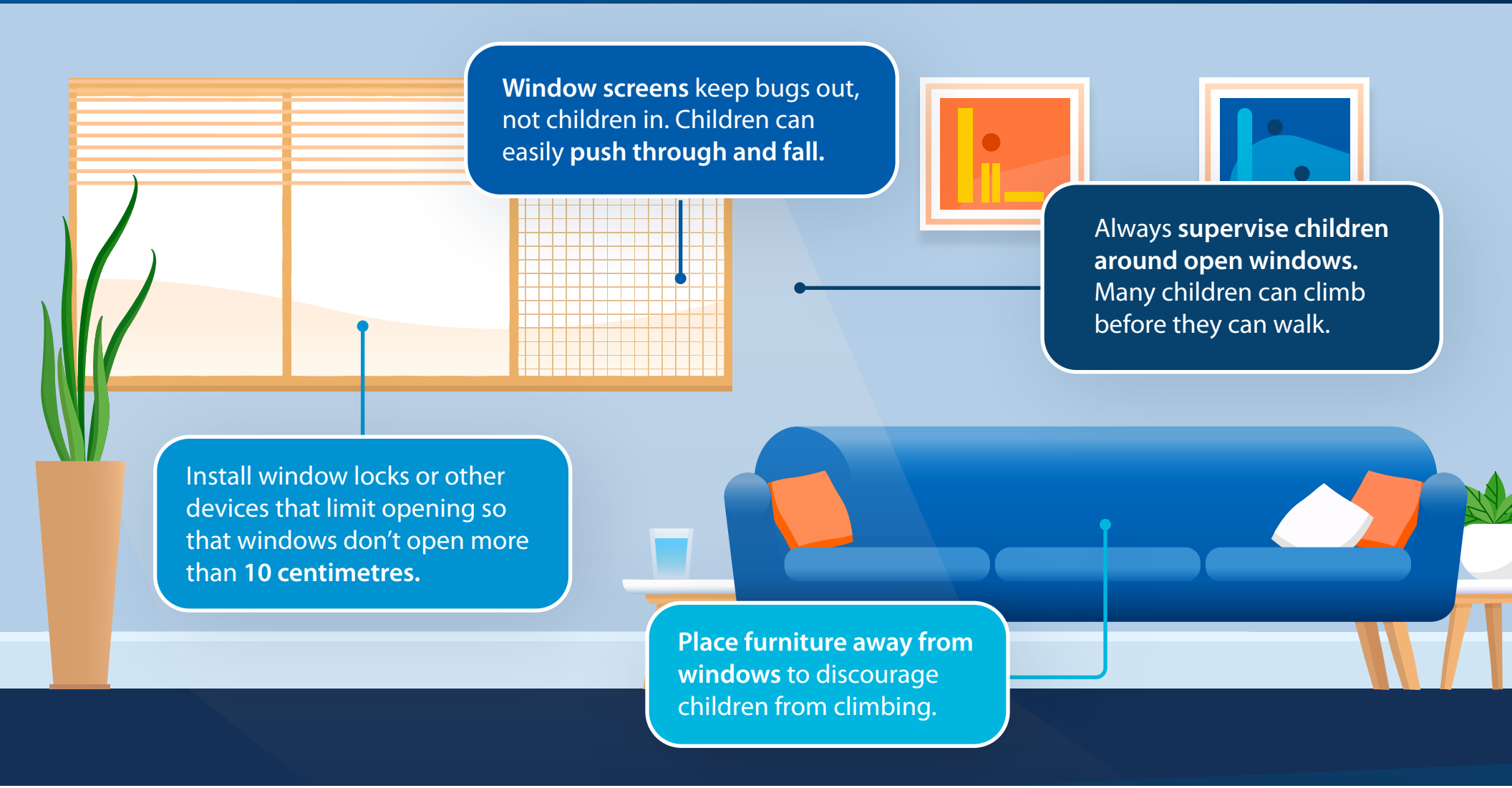
With support from
Avec l'appui de
Health Canada Santé Canada

الآراء المُعرّب عنها في هذه الوثيقة لا تُعبّر بالضرورة آراء صحة كندا.

FH Catalogue #267112 (May 2023)
For more copies, visit patientedu.fraserhealth.ca

EXTREME HEAT (Arabic)

Window safety tips to protect kids from falls



fraserhealth.ca/**WindowSafety**

fraserhealth
Better health. Best in health care.

BC Children's Hospital™
Provincial Health Services Authority

Tips to make your home more secure for children and prevent devastating falls

Install window and door safety locks. These safety features prevent windows from opening more than 10 centimetres (4 inches). Children can fit through spaces as small as 12 centimetres (5 inches) wide. Make sure there is a safe release option in case of a house fire.

Move furniture away from windows. This can discourage children and toddlers from using objects like a step stool to climb and look out.

Window screens keep bugs out, not children in. Most screens pop out easily, allowing children to push through and fall. Toddlers can easily fall headfirst through a window screen if they lean against it.

Install window guards on windows above the ground level. These can act as a gate in front of the window.

Children often begin climbing before they can walk.

Don't leave children unattended on balconies or decks. Move furniture or planters away from the edges as children can climb up and over.

Talk to your children about the dangers of opening and playing near windows, particularly on upper floors of the home.

fraserhealth.ca/**WindowSafety**

fraserhealth
Better health. Best in health care.

BC Children's Hospital™
Provincial Health Services Authority

Catalogue #268067 (June 2023)