



ਪਾਣੀ । ਆਰਾਮ । ਛਾਂ ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।



ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪਰਚੀ

ਦੇ ਕਸਿਮ ਦੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ



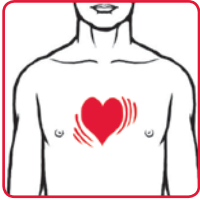
ਚੱਕਰ



ਸਰਿਦਰਦ



ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ



ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ



ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ



ਕਮਜ਼ੋਰੀ



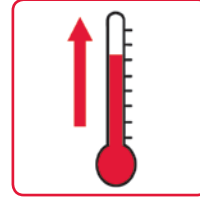
ਕੜਵੱਲ



ਗਰਮੀ ਦਾ ਦੌਰਾ



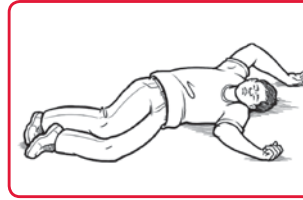
ਲਾਲ, ਗਰਮ, ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ



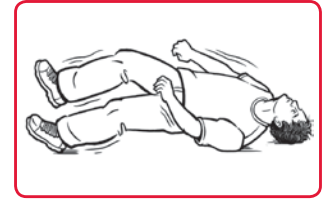
ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ



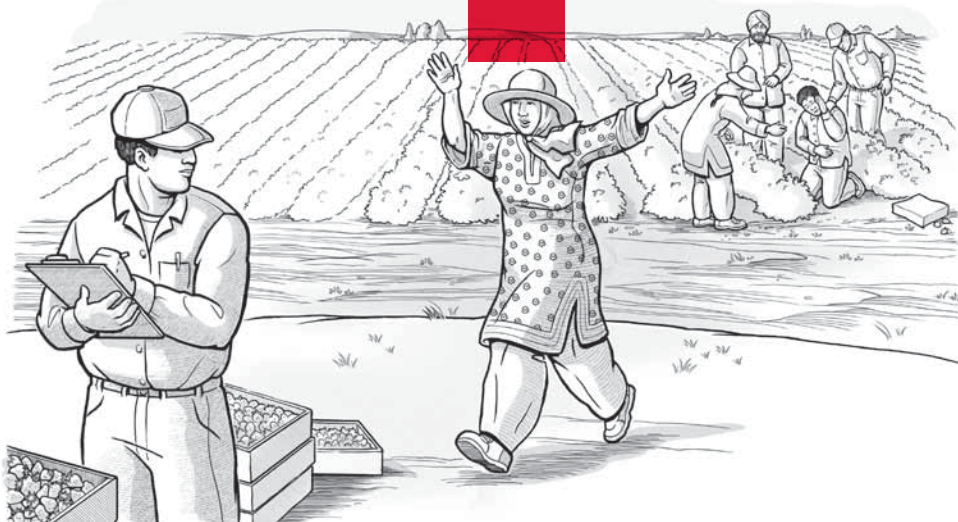
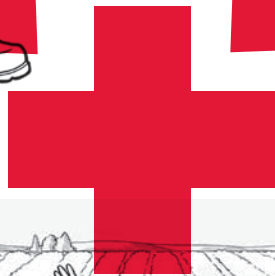
ਉਲਝਣ



ਬੇਹੋਸ਼ੀ



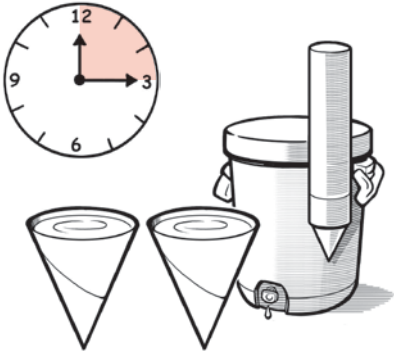
ਦੌਰੇ



ਗਰਮੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ – ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਵੋ!

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹੋ!

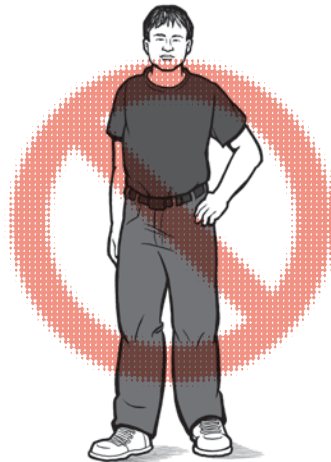
ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ –
ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ



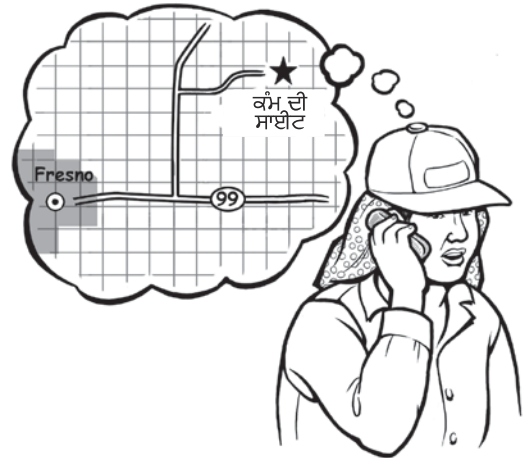
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ



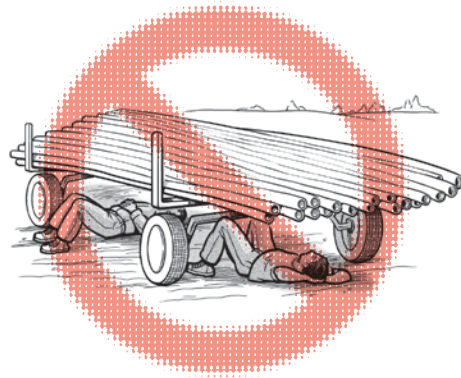
ਟੋਪ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਨੋ



ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ
ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇ



ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ

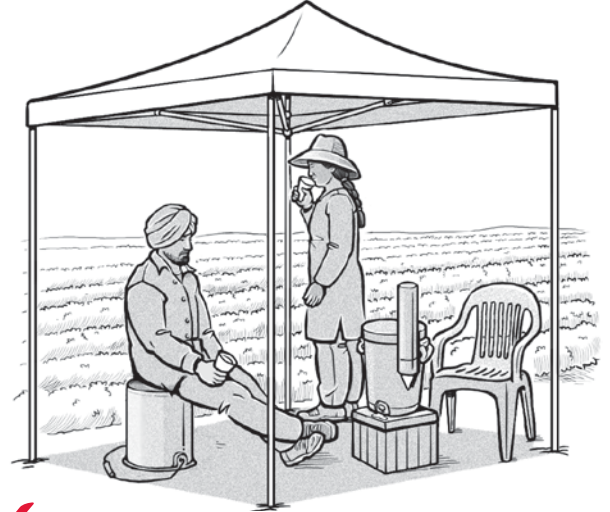


ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਕਾਨੂੰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਕੋਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



✓ ਪਾਣੀ



✓ ਛਾਂ ਅਤੇ ਅਰਾਮ



✓ ਸਖਿਲਾਈ



✓ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
1-866-924-9757 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



www.99calor.org