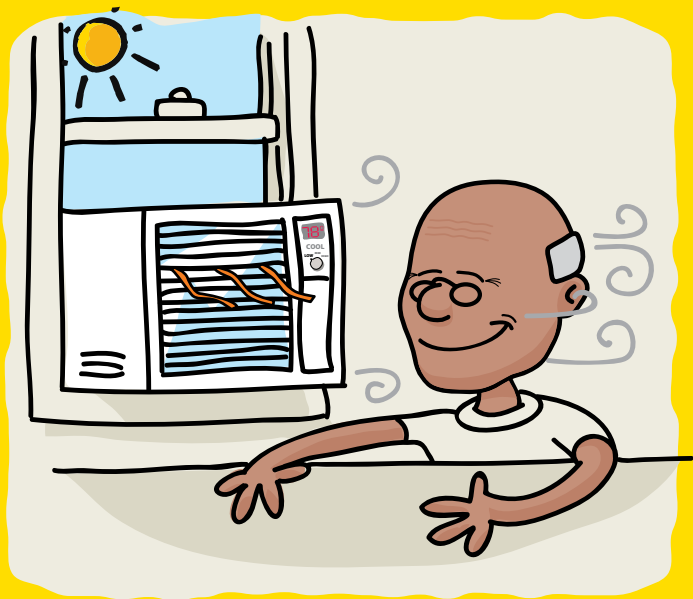


**ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਤਪਸ਼**  
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ  
ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



**ਠੰਡੇ ਰਹੋ**

NYC ਦੀਆਂ ਹਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਰੋਗ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ)
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ

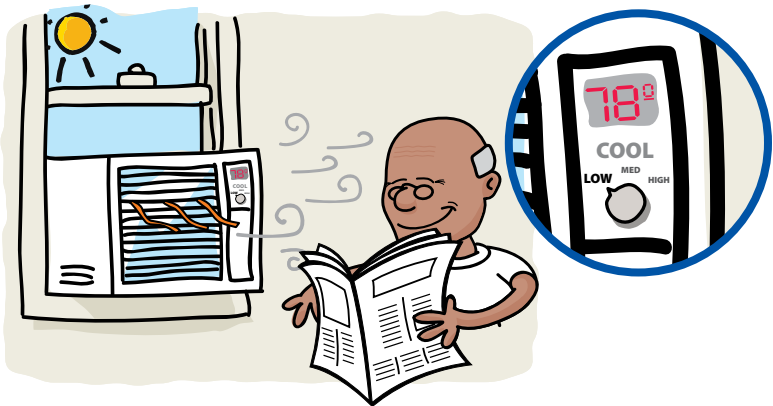
**ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਰਾਮਬਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ**

ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਘਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਪੱਖੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ, ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਕੋਲ ਜਿਸਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ। 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ “ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?”

**ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।**

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ 78° ਜਾਂ ਘੱਟ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

- ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ
- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ
- ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

## ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਪਸ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਤਪਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਮੜੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਉਲਝਣ, ਭਰਮ, ਭਟਕਣ



## ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਬਣੋ!

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।
- ਤਪਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਚੈਕੰਨੇ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਪਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**NYC**

Department of  
Health & Mental  
Hygiene

Office of  
Emergency Management

Department for  
the Aging