

Be a Buddy When It's Hot Outside

Seniors and people with chronic illnesses are most in danger during heat waves. Check on them every day.

- ✓ Make sure they have a working air conditioner.
- ✓ If they don't have a working air conditioner, help them find a cool place, like a neighbor's home, library or cooling center. Call 311 to find the nearest cooling center.
- ✓ Encourage them to take a cool shower or bath to stay cool.
- ✓ Make sure they drink plenty of water, even if they're not thirsty.
- ✓ Encourage them to wear light, loose-fitting clothes.
- ✓ Give them water and help them cool off if they:
 - are sweating a lot
 - feel lightheaded
 - have muscle cramps
 - are nauseated
- ✓ Call 911 or go to the nearest emergency room if they have any of these signs:
 - confusion or disorientation
 - hot, dry skin or cold, clammy skin
 - weakness or dizziness
 - nausea or vomiting
 - trouble breathing



For more information, call 311 or go to nyc.gov and search for heat illness.

ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਬਣੇ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਤਪਸ਼ ਹੋਵੇ



ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤਪਸ਼ ਲਹਿਰ (ਹੀਟ ਵੇਵ)
ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਓ।

- ✓ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੱਲਦਾ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੱਲਦਾ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਘਰ, ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ✓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੂਲ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਥ ਲੈਣ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:
 - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜੱਲਾਂ ਪੈਦੀਆਂ ਹਨ
 - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ
 - ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੈ
- ✓ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ:
 - ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਭਟਕਣ
 - ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
 - ਗਰਮ, ਖੁਸਕ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਮੜੀ
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ nyc.gov 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "heat illness" (ਤਪਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰੋਗ) ਲਈ ਖੋਜੋ।