



UK Health  
Security  
Agency

# ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚੋ

## ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ



ਆਪਣਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ  
ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਮੌਸਮ ਦਾ ਹਾਲ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ  
ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ



ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ  
ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ



ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁੱਛ ਨਾ ਕੁੱਛ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ  
ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਮੌਸਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ



ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ  
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ.

## ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ



ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

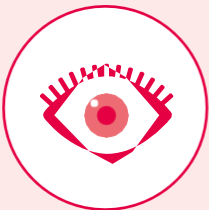


ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਠੰਢ  
ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਰਹੋ



ਕਾਰਾਂ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,  
ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ

## ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ



ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ  
ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ  
ਰੱਖੋ



ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ  
ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ  
ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਚ  
ਕੇ ਤਰੋ



ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ। NHS ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ  
ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 999  
ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)