

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ? ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

ਨਮੀ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:



ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ



ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ



ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ
ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣਾ



ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ



ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ



ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਕਦਮ ਅਪਣਾਓ:

ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ

ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ORS ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ

ਘਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਹਲਕੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਭੀੜ-ਭਾੜ ਅਤੇ ਘੁਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਪਾਣੀ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?



ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ:

ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਪੇਸ਼ਾਬ = ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਹੈ
ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਪੇਸ਼ਾਬ = ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਹੋਠਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ:

ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਹੋਠ = ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਠੀਕ ਹੈ
ਸੁੱਕੇ ਜਾਂ ਫੱਟੇ ਹੋਠ = ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ



ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ:

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ + ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ = ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ



ਪਿਆਸ ਦੀ ਜਾਂਚ:

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ = ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ)



ਘਰ ਵਿੱਚ ORS ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ?

ਕਦਮ 1:



1 ਲੀਟਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 6 ਚਮਚੇ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ ਨਮਕ



ਕਦਮ 2:

ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਨਾ ਜਾਣ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।



ਚੇਤਾਵਨੀ:

ORS ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਘੋਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਕੌਣ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ?



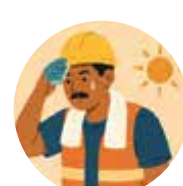
ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਾਅਕਤੀ



ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਾਅਕਤੀ



ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ



ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰ/ਕਰਮਚਾਰੀ



ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ



ਬੱਚੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
ਆਖਰੀ ਲੱਛਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



www.dfca.org.in
www.lcf.org.in