

## ਵਿਸ਼ਾ:- ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਾਅ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਮੈਦਾਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ 49 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਉੱਚ ਰਕਤਚਾਪ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ:-

### ਸਭ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:-

- ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਮ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਠੰਢੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਭਾਵੇਂ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ। *ਮਿਰਗੀ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ।*
- ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਛਤਰੀ, ਟੋਪੀ, ਤੌਲੀਆ, ਪੱਗ ਜਾਂ ਦੁਪੱਟੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

- ਜੇ ਲੋਕ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖਣ।
- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਬੂਜ, ਖਰਬੂਜ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਤੋਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਵੱਧ ਖਾਓ।
- ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਘਰੇਲੂ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ।

#### ਚੋਕਸ ਰਹੋ:-

- ਟੀਵੀ, ਅਖਬਾਰ ਅਤੇ ਇੰਡੀਆ ਮੀਟੀਅਰੋਲੋਜੀਕਲ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (<http://Mausam.imd.gov.in>) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੈਸਮ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੈਰ-ਖ਼ਬਰ ਲੈ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ।

#### ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ:-

- ਚਮੜੀ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
- ਜੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵੱਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕੇ।

- ਰਵਾਇਤੀ ਉਪਚਾਰ ਵਜੋਂ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਅੰਬ ਨਾਲ ਨਮਕ ਅਤੇ ਜੀਰੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### **ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ:-**

- ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ। ਇਹ ਹਵਾਇਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਛੱਤਾਂ 'ਤੇ ਪਰਾਲੀ ਵਿਛਾਉਣ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਠੰਢੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਆਂ ਟੰਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

#### **ਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ:-**

- ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੋਂ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤਲੇ ਹੋਏ, ਬਾਹਰਲੇ ਜਾਂ ਬਾਸੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।

#### **ਗਰਮੀ ਦਾ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ**

ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 36.4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ 37.2 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉੱਚੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀਟ ਰੈਸ (ਘਮੇਰੀਆਂ), ਹੀਟ ਓਡੀਮਾ (ਰੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਟੱਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ), ਹੀਟ ਕ੍ਰੈਂਪਸ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ), ਹੀਟ ਸਿਨਕੋਪੀ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ), ਹੀਟ ਐਗਜ਼ਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਲ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਗਰਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:-**

- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਏ ਜਾਣ। ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ।

**ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।**

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਤਰਨਾਕ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 108 ਜਾਂ 102 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:-

**ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ:-**

- ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ
- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਧੱਸ ਜਾਣਾ
- ਸੁਸਤਪਣ ਜਾਂ ਦੌਰੇ

**ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ:**

- ਗੁੰਮਰਾਹੀ, ਉਲਝਣ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ

- ਚਮੜੀ ਦਾ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਖਿੱਚ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ
- ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ

**ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ:-**

- ਉਸਨੂੰ ਠੰਢੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ
- ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਿਆ ਜਾਵੇ
- ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ