



# BEAT THE HEAT!

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ  
Scan the QR codes for  
tips and places to stay cool!



## ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਉਪਯੋਗੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ!

ਪਾਣੀ ਪੀਓ! ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ, ਵੱਡੀਆਂ ਟੇਪੀਆਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਓ।

ਸਨਸਕਰੀਨ ਲਗਾਓ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)!

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ!

ਕਿਸੇ ਆਊਟਡੋਰ ਪੂਲ, ਸਪਲੈਸ਼ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਠੰਡਕ ਲਓ!

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੀਟ ਵੇਵ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ!

ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 9-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ 2-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

**BEAT**   
**THE HEAT!**

