



# ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਗਰਮੀ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ !

ਅਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ !

4 ਸਾਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰੋ

ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦਿਓ
  - ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਹਾਓ
- ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਕੱਝੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਵਾਓ ਤੇ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਡੱਕ ਕੇ ਰਖੋ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਖੋ

ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ,

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ ।

ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਇਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ

- 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਡਾਈਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ
- ਘੱਟ ਤੇ ਗੂੜਾ ਰੰਗ ਪੇਸ਼ਾਬ
- ਚਮੜੀ, ਬੁੱਲ ਤੇ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ
- ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਚਿੜ ਚਿੜਾਪਨ
- ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਕਾਲਾ ਪਨ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਣਾ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਜਾਗ ਆਉਣੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਅਸਧਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ
- ਬੁਖਾਰ 38.5 °C ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ,

8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਇਨਫੋ ਸਾਂਤੇ (Info-Santé) ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।