

40° —
30° —
20° —







ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ!

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

-  ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
-  ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ
-  ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦਿਓ
-  ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਗੁਜਾਰੇ



ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਲਾਨ ਕਰੋ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ



ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ

ਜੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਤੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਗਣ ਉੱਤੇ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗਾਰ ਦੇਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ।



ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ, ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ:

- ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਮੂੰਹ
- ਸਿਰ-ਦਰਦ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ
- ਅਸਧਾਰਣ, ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ
- ਅੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਘੇਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਸਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧਣਾ, 38.5°C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਰੈਕਟਲ)
- ਅਸਧਾਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ, ਚਿੜ੍ਹਚਿੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
- ਉੱਘ ਆਉਣਾ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ ਦਿੱਕਤ ਆਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ? Info-Santé ਨੂੰ **811** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, **9-1-1** ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ: Quebec.ca