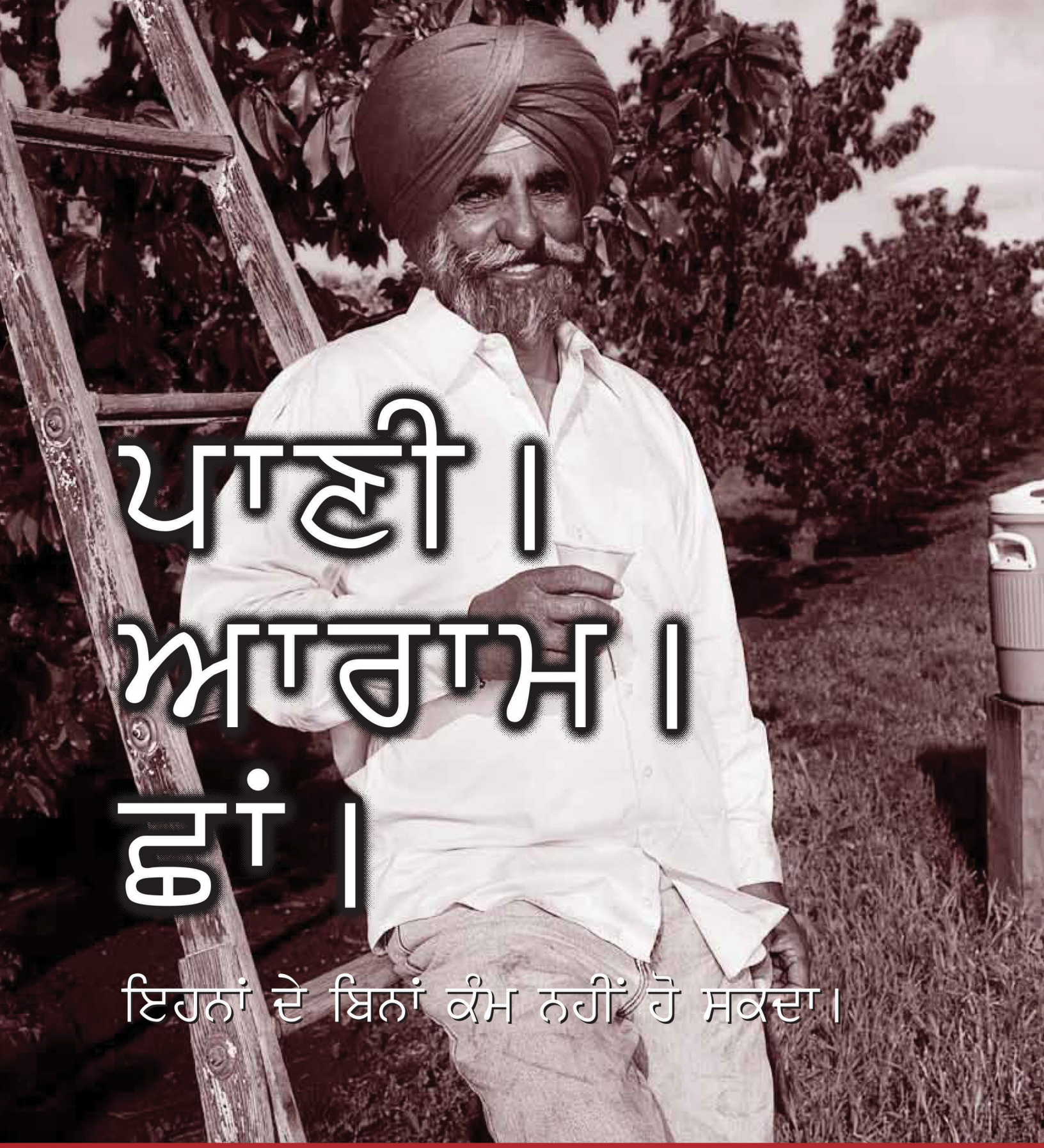


ਪਾਣੀ। ਆਰਾਮ। ਛਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪਰਚੀ

ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ

ਚੱਕਰ

ਸਰਿਦਰਦ

ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ

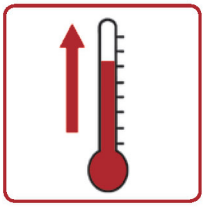
ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ

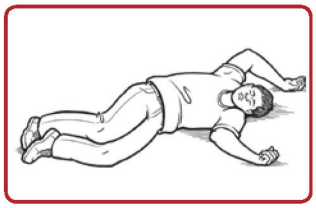
ਕੜਵੱਲ

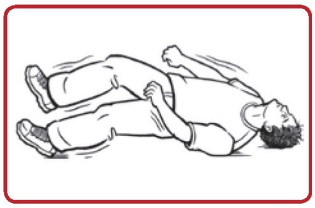
ਗਰਮੀ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਲਾਲ, ਗਰਮ,
ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ


ਉੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ

ਉਲਝਣ

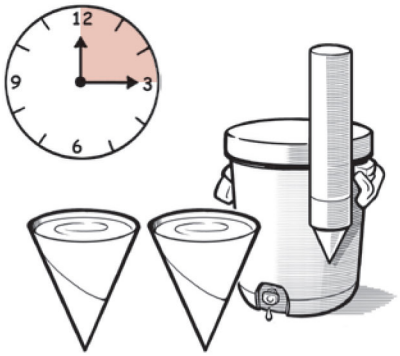

ਬੇਹੋਸ਼ੀ


ਦੌਰੇ

ਗਰਮੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ – ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਵੋ!

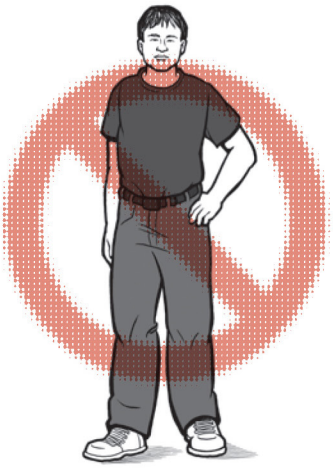
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹੋ!

ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ – ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ

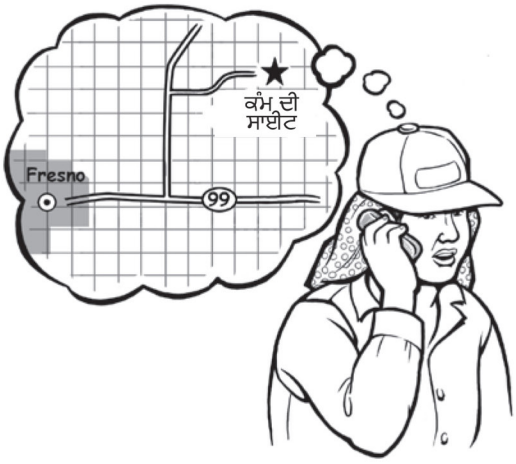


ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

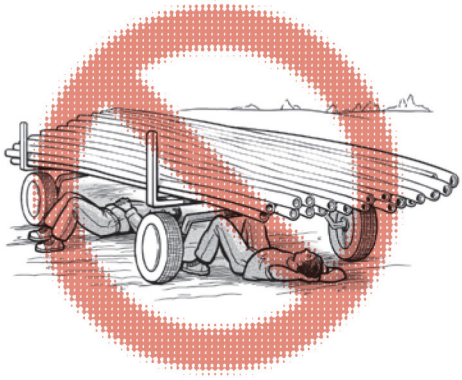
ਟੋਪ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਨਿੋ



ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇ



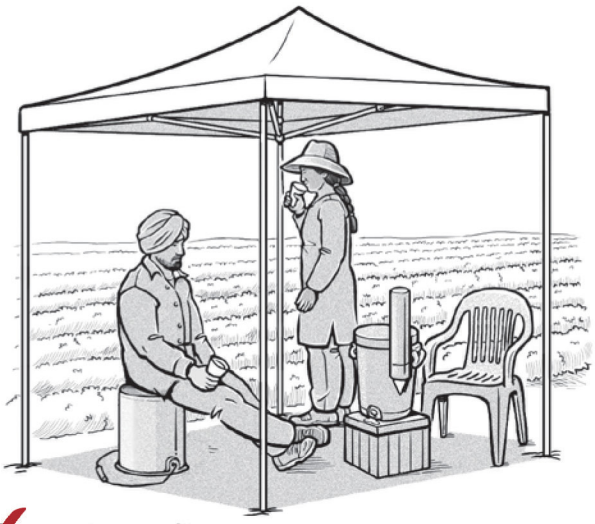
ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਕਾਨੂੰਨਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਕੋਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

☑ ਪਾਣੀ



☑ ਛਾਂ ਅਤੇ ਅਰਾਮ

☑ ਸਖਿਲਾਈ

☑ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਯੋਜਨਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
1-833-579-0927 ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

STATE OF CALIFORNIA
CAL OSHA
DEPARTMENT OF INDUSTRIAL RELATIONS

www.**99calor**.org

© 2026 ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ