ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਦਸ ਤਰੀਕੇ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ "ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ", "ਖੁਸ਼ੀ" ਅਤੇ "ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼" ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ - "ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਦਸ ਤਰੀਕੇ":

ਜੀਵਨ

[1] ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਹਾਉਣ, ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਾਚਨ ਲਈ ਖੂਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

[2] ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਕਬਜ਼ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਹ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਇਓਕਾਰਡਿਅਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ", ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀਤਾ, ਸ਼ੌਚ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[3] ਬਿਨਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ

ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਫੈਲਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੇਗਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਵਧਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ।

[4] ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿਆਰ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਡਾਣਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ

[5] ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਪਰ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਡ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਨਾ, ਭਾਫ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਅੰਤਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੋਝ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਇਓਕਾਰਡਿਅਲ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਦਮ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

[6] ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਇਓਕਾਰਡੀਅਲ ਇਨਫਾਰਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਉਡਾਣ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਸਥਿਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਗਲਾਈਸਰਿਲ ਟ੍ਰਾਈਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਕੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ

[7] ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲੈਰੀਕਲ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥੀਂ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਈ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ। ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

[8] ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਮਾਹਜੌਂਗ ਖੇਡਣਾ, ਰੋਮਾਂਚਕ ਡਰਾਮਾ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਬੱਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਮੂਡ ਸਵਿੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦਿਲ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਗਲਾਈਸਰਿਲ ਟ੍ਰਾਈਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

ਵਾਤਾਵਰਣ

[9] ਹਵਾ ਸੂਚਕਾਂਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ "ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ" 7 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਦਿਲ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ

[10] ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved