دوست بنیں:
گرم موسم کے لیے تیاری کرنا

NYC Health

گرم اور مرطوب موسم نہ صرف تکلیف دہ ہوتا ہے، بلکہ یہ NYC میں مہلک ترین موسمی صورتحال بھی ہوتی ہے۔ موسمیاتی تبدیلی خطرناک طور پر گرم موسم کو NYC میں زیادہ عام اور شدید بنا رہی ہے۔ تیار رہیں اور خود کو اور دوسروں کو اس بروشر میں فراہم کردہ تجاویز پر عمل کر کے محفوظ رکھیں۔

گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات

اگر آپ یا آپ کے جاننے والے کسی شخص میں گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات موجود ہوں، جیسا کہ ہیٹ اسٹروک یا تھکن، تو **911** کو کال کریں اور فورًا ایک ٹھنڈی جگہ پر جائیں، اضافی کپڑے اتار دیں اور کافی سارا پانی پیئیں:

- پٹھوں کی اکڑن
- غیر معمولی طور پر شدید پسینہ آنا
- سانس پھولنا
- چکر آنا
- سر درد
- کمزوری
- متلی

اندرونی جگہوں پر ٹھنڈا رہنا

- محفوظ اور آرام دہ رہنے اور پیسوں کی بچت کے لیے اپنے ایئر کنڈیشنر کو 78 ڈگری F یا "لو کُول" پر سیٹ کریں۔ اگر باہر گرمی بہت زیادہ ہو، تو پنکھا استعمال کرنا یا کھڑکیاں کھولنا کافی ٹھنڈک فراہم نہیں کرے گا۔
- کھڑیوں کے شیڈز اور پردے بند کر لیں۔
- چولہا یا اوون استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- ٹھنڈا شاور یا غسل لیں۔
- کافی مقدار میں پانی پیئیں، چاہے پیاس نہ لگی ہو تب بھی
- الکحل، کیفین یا چینی والے مشروبات سے گریز کریں۔

اگر آپ کے پاس ائر کنڈیشنر نہیں ہے تو:

- ہوم انرجی اسسٹنس پروگرام کے ذریعے ایک مفت حاصل کرنے کے لیے **on.nyc.gov/3uQXwMo** پر درخواست دیں۔ اپنے یوٹیلیٹی بلز پر رعایت حاصل کرنے کے لیے کان ایڈیسن کے مالی معاونت کے پروگرام میں **bit.ly/3juNAAs** پر اندراج کروائیں۔
- قریب کوئی ایسی جگہ تلاش کریں جہاں یہ موجود ہو، جیسا کہ کسی دوست کا گھر، عجائب گھر یا لائبریری۔
- ایک قریبی NYC کولنگ سنٹر تلاش کرنے کے لیے **311** پر کال کریں یا **/finder.nyc.gov coolingcenters** ملاحظہ کریں۔

بیرونی جگھوں پر ٹھنڈا رہنا

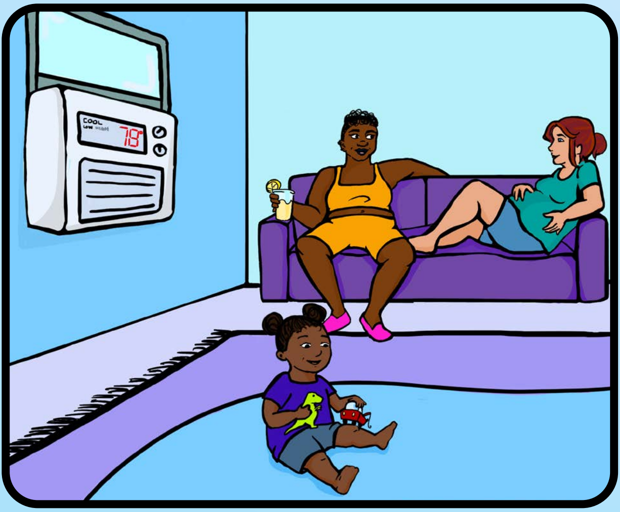
- مشکل جسمانی سرگرمی سے گریز کریں (جیسا کہ تفریحی ورزش اور سخت جسمانی مزدوری)۔
- کافی مقدار میں پانی پیئیں، چاہے پیاس نہ لگی ہو تب بھی
- الکحل، کیفین یا چینی والے مشروبات سے گریز کریں۔
- سایے میں اور براہ راست دھوپ سے باہر رہیں۔
- ہلکے کپڑے اور اپنے چہرے اور سر کی حفاظت کرنے کے لیے ٹوپی پہنیں۔
- SPF 15 یا زیادہ والی سن اسکرین استعمال کریں۔
- بیرونی سرگرمیوں کو صبح سویرے یا دیر شام پر محدود کریں، جب دھوپ سخت نہ ہو۔

اگر آپ باقاعدگی سے بیرونی جگھوں پر کام کرتے ہیں، تو آپ کو گرمی سے متعلقہ بیماری کا زیادہ خطرہ ہے۔ اپنے اور اپنے رفقاء کار کے لیے خطرے کو کم کرنے کے لیے:

- اگر غشی یا کمزوری محسوس کر رہے ہوں، تو تمام سرگرمی روک دیں اور کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں۔
- ہر 15 منٹ کے بعد پانی پیئیں۔
- سایہ دار یا ایئر کنڈیشننگ والی جگھوں پر کثرت سے وقفے لیں۔
- ہلکے وزن، ہلکے رنگ والے اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔
- کیفین یا چینی والے مشروبات سے گریز کریں۔

گرمی سے متعلقہ بیماری کے سب سے زیادہ خطرے میں مبتلا افراد

- لوگ، جن کے پاس ایئر کنڈیشننگ نہیں یا اسے استعمال نہیں کرتے
- 60 سال یا زیادہ عمر کے بالغان
- صحت کے دائمی مسائل، جیسا کہ دل کی بیماری، ذہنی صحت یا ادراکی مسائل یا ذیابیطس، کے حامل لوگ
- بہت زیادہ منشیات استعمال کرنے والے یا شراب نوشی کرنے والے لوگ
- ایسی ادویات لینے والے لوگ جو ان کے جسم کے لیے ٹھنڈا رہنے کو مشکل بناتی ہیں (جیسا کہ ڈائیوریٹکس اور کچھ اینٹی ڈپریسنٹس اور بلڈ پریشر کی ادویات)
- محدود حرکت پذیری کے حامل یا اپنے گھر سے نکلنے سے قاصر لوگ
- شیر خوار اور 4 سال سے کم عمر بچے
- بیرونی جگہوں یا گرم اندرونی جگہوں پر کام کرنے والے لوگ
- حاملہ لوگ
- سیاہ فام اور کم آمدنی والے نیو یارک کے باشندے (نظام میں موجود عدم مساوات کی وجہ سے، جو سستی رہائش، ایئر کنڈیشننگ اور نگہداشت صحت جیسے وسائل تک رسائی میں فرق پیدا کرتی ہیں)



جب باہر بہت گرمی ہو، تو **دوست بننا** یاد رکھیں! دوستوں، خاندان، ہمسائیوں اور رفقاء کار کی خیریت دریافت کر کے یقینی بنائیں کہ وہ محفوظ اور صحت مند ہیں۔

مزید معلومات کے لیے،
QR کوڈ اسکین کریں یا
nyc.gov/health/heat
ملاحظہ کریں۔