دوست بنیں:
گرم موسم کے لیے تیاری کرنا

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 درج ذیل طریقوں سے محفوظ رکھیں:

- ✓ گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات اور خطرات کو جان کر
- ✓ ٹھنڈی اندرونی اور بیرونی جگھوں پر رہ کر – پانی پیئیں، مشکل جسمانی سرگرمی سے گریز کریں اور ایئر کنڈیشننگ والی جگھوں پر یا سایے میں اور براہ راست دھوپ سے باہر رہیں

اگر آپ کے پاس ائر کنڈیشنر نہیں ہے تو:

- مفت حاصل کرنے کے لیے درخواست دیں: **on.nyc.gov/3uQXwMo**۔
- قریب کوئی ایسی جگہ تلاش کریں جہاں یہ موجود ہو، جیسا کہ کوئی لائبریری۔
- کوئی قریبی NYC کولنگ سینٹر تلاش کریں: **311** پر کال کریں **finder.nyc.gov/coolingcenters** ملاحظہ کریں۔

- ✓ دوستوں، خاندان، ہمسائیوں اور رفقاء کار کی خیریت دریافت کرتے رہیں

NYC Health

مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health/heat** ملاحظہ کریں۔

6.25 Urdu