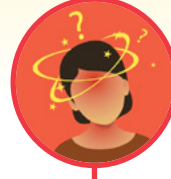
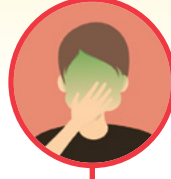


شدید گرمی

کچھ لوگ دوسرے لوگوں کے مقابلے میں گرمی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔
65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں، بعض امراض میں مبتلا افراد، وہ لوگ جو نشہ آور اشیاء استعمال کرتے ہیں،
لوگ جو کچھ خاص ادویات استعمال کرتے ہیں، حاملہ افراد، اور چھوٹے بچوں کی اضافی حفاظت کرنی چاہئے:



ہیٹ اسٹروک کی علامات

- شدید جسمانی درجہ حرارت
- چکر آنا یا بیہوش ہونا
- کنفیوز ہونا
- نا مربوط ہونا
- بہت گرم اور سرخی مائل جلد

شدید گرمی سے تھکاوٹ کے اثرات

- جلد کی خارش
- کثرت سے پسینہ آنا
- چکر آنا
- علیل محسوس کرنا یا متلی ہونا
- سانس اور دل کی دھڑکن تیز ہونا
- سر درد
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- پٹھوں کا درد
- شدید پیاس
- کم اور گہرے رنگ کا پیشاب آنا

جس کسی کو بھی یہ علامات ہوں تو 9-1-1 پر فون کریں

- متاثرہ فرد کے بدن کے تمام حصے یا کچھ حصے ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں۔
- کپڑے اتار کر گیلے تولیوں سے ڈھانپ دیں۔

جس کسی کو بھی یہ علامات ہوں:

- مریض کو ٹھنڈی جگہ منتقل کریں
- زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں
- جلد کو پانی سے ٹھنڈا کریں۔

گرمی کی شدت سے بیمار ہونے سے بچنے کا بہترین طریقہ ٹھنڈی جگہ میں وقت گزارنا ہے۔



ٹھنڈے رہیں

- ایسی جگہ جائیں جہاں ایئر کنڈیشننگ موجود ہو جیسے لائبریری، کیونٹی سینٹر، کیفے، یا کسی اور کے گھر۔

- اپنے آپ کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے پانی کا استعمال کریں۔ ٹھنڈا شاور لیں۔ ٹھنڈے ٹب میں بیٹھیں یا اپنے پاؤں اور ناکھیں لٹکائیں۔ گیلی ٹیفیس پہنیں۔ اپنی جلد پر گیلے تولیہ رکھیں۔

- شدید گرمی میں اپنے جسم کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے کبھی بھی صرف پتکے پر انحصار نہ کریں۔ پتکھا آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم نہیں کر سکتا اور نہ ہی گرمی کی شدت سے بیمار ہونے سے روک سکتا ہے۔

جگہ ٹھنڈی رکھیں

- دن کے وقت شیڈز اور بلائینڈز بند رکھیں۔

- اگر آپ کے گھر ایئر کنڈیشننگ ہے تو ٹھنڈی ہوا کو اندر رکھنے کیلئے کھڑکیاں بند رکھیں۔

- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہے، تو رات کو کھڑکیاں کھولیں تاکہ ٹھنڈی ہوا اندر آئے۔ باہر سے ٹھنڈی ہوا کھینچنے کے لیے کھلی کھڑکیوں کے سامنے پتکے کا استعمال کریں۔

خیال رکھیں

- خیال رکھیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور اپنے آس پاس کے لوگوں میں گرمی سے بیمار ہونے کی علامات پر نظر رکھیں۔
- گھر کے اندر درجہ حرارت پر نظر رکھیں۔
- دن میں کم از کم ۲ بار، ان لوگوں کو چیک کریں جن کے گرمی کی شدت سے بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

گرم موسم کے مطابق کپڑے پہنیں

- مناسب ڈھیلے، ہلکے رنگ والے اور ہوادار کپڑے پہنیں۔

ہائڈریٹ رہیں

- وافر مقدار میں پانی پیئیں۔
- جن لوگوں کے دیکھ بھال کی ذمہ داری آپ پر ہے ان کو بھی بار بار پانی پیش کریں۔

آگے کی منصوبہ بندی کریں

- موسم کی پیشین گوئی اور گرمی کی شدت کے بارے میں تازہ ترین وارننگ اور معلومات چیک کریں۔ دن کے گرم ترین اوقات میں گھر کے اندر رہ کر آرام کریں۔

گرمی کے مہینوں میں گرمی اور جنگل کی آگ سے اٹھنے والا دھواں دونوں صحت کے لیے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔ ہوا کے معیار کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality پر جائیں

گرمی کی شدت سے علالت، گرمی کے موسم کی تیاری اور گرمی میں صحت مند رہنے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے fraserhealth.ca/heatsafety پر جائیں

With support from
Avec l'appui de

