

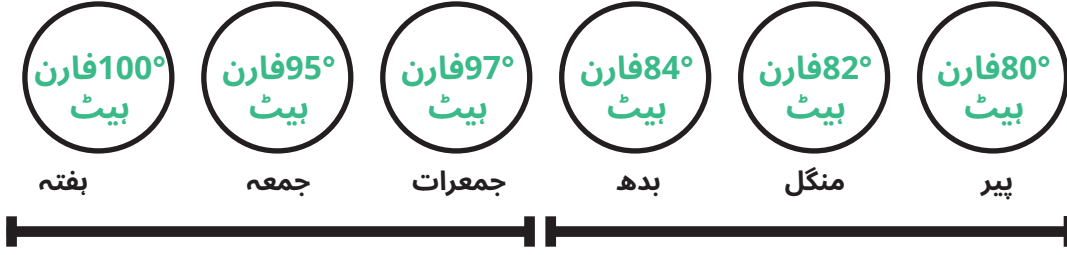
# موسم گرما کی گرمی سے حفاظت

جب درجہ حرارت  $82^{\circ} F$  اور اس سے اوپر ہو جاتا ہے، تو یہ گرمی کی بیماری، فالج، اور یہاں تک کہ موت کا سبب بن سکتا ہے۔

گرم  
دن



## گرمی کی لہر کی ٹائم لائن کی مثال



کولنگ سینٹرز کھلے ہیں

بیٹ پلان کو چالو کریں۔

گرمی کی ایڈوائزری

جاری کیا جاتا ہے جب بیٹ انڈیکس کم از کم دو مسلسل دنوں تک  $95^{\circ} F$  سے اوپر رہنے کی پیش گوئی کی جاتی ہے یا کسی بھی وقت کے لیے  $100^{\circ} F$  سے اوپر۔

بیٹ انڈیکس

درجہ حرارت کیسا محسوس ہوتا ہے جب نمی ہوا کے درجہ حرارت کے ساتھ مل جاتی ہے۔



## اہم نکات

- ایک ٹھنڈی (AC) ایئر کنڈیشنڈ اندرونی جگہ تلاش کریں۔
- معمول سے زیادہ پانی پی کر ہائیڈریٹ کریں۔
- صبح 11 بجے سے شام 4 بجے تک سخت بیرونی سرگرمیوں سے گریز کریں۔
- ہلکے رنگ کا، ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں۔
- اپنے ایر کنڈیشنر کو 78 فارن بیٹ یا "کم ٹھنڈک" (Low Cool) پر سیٹ کریں

ایئر کنڈیشننگ (AIR)  
(CONDITIONER, AC)  
زندگی بچاتا ہے

نیو یارک سٹی میں، بیٹ اسٹروک سے مرنے والے زیادہ تر لوگ AC یونٹس تک رسائی کے بغیر گھروں میں رہتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس AC نہیں ہے، تو یہاں کچھ اندرونی حفاظتی نکات ہیں:



- AC والے دوست یا فیملی سے ملیں۔
- کولنگ سینٹر پر جائیں۔
- ہائیڈریٹ رہیں!
- ٹھنڈا غسل یا شاور لیں۔
- دھوپ کو باہر رکھنے کے لیے اپنے پردے گرایں۔
- اپنے تندور یا چولہے کے استعمال کو محدود کریں

آس پاس کوئی کولنگ سینٹر نہیں ہے؟  
لائبریری، دکان، پارک، میوزیم، پول یا کمیونٹی سینٹر جیسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں۔

# موسم گرما کی گرمی سے حفاظت

جانیں کہ آپ کی کمیونٹی میں کس کو خطرہ ہے۔

گھر میں ایئر کنڈیشننگ کے بغیر لوگ اور درج ذیل میں سے کوئی بھی:

## دماغی صحت

بے چینی اور ڈپریشن - ڈیمینشیا  
شیزوفرینیا - مادے کا غلط استعمال

ہائی بلڈ پریشر - دل کے دورے  
ذیابیطس - COPD - دمہ

## دائمی حالات

## گرمی سے متاثرہ آبادی

شیرخوار اور بچے - حاملہ لوگ  
پرانے بالغ افراد - محدود نقل و حرکت والے افراد

دائمی حالات کی کچھ ادویات آپ کو باہر کے درجہ حرارت میں ہونے والی تبدیلیوں کو سمجھنے اور جواب دینے کے قابل نہیں بناتی چھوڑیں، اور آپ میں تیزی سے پانی کی کمی کا باعث بنتی ہیں۔

## گرمی کی تھکن اور ہیٹ اسٹروک کی علامات کے لیے چوکنا رہیں

ہیٹ اسٹروک ایک جان لیوا ایمرجنسی ہے۔ اگر آپ کو کوئی علامات نظر آئیں تو فوری طبی امداد حاصل کریں۔

### ہیٹ اسٹروک

- دھڑکتا سر درد
- پسینہ نہیں آتا
- جسم کا بلند درجہ حرارت
- متلی اور الٹی
- تیز، مضبوط نبض
- الجھن، سراب، یا ہوش کھو دینا

### گرمی کی تھکن

- بیہوش یا چکر آنا
- ضرورت سے زیادہ پسینہ آنا
- زرد، چپچی جلد
- متلی
- تیز، کمزور نبض
- پٹھوں میں کھچاؤ



### کیا کرنا ہے

911 پر کال کرو۔ مدد آنے تک اس شخص کو ٹھنڈا کرنے کے لیے فوری کارروائی کریں۔

- ٹھنڈی، ایئر کنڈیشننگ جگہ پر جائیں۔  
- اگر پوری طرح ہوش میں ہوں تو پانی (الیکٹرولائٹس) پیئیں۔  
- ٹھنڈا شاور لیں یا کولڈ کمپریس یا تولیہ استعمال کریں۔

### کیا کرنا ہے



ڈیٹا ٹولز (ہیٹ ولنریبلٹی انڈیکس، ماحولیاتی انصاف کا نقشہ) اور مدد اور منصوبہ بندی کے ٹولز تلاش کرنے کے لئے [climate.cityofnewyork.us](https://climate.cityofnewyork.us) ملاحظہ کریں۔

### وسائل



# موسم گرما کی گرمی سے حفاظت

آؤٹ ڈور ایونٹس کے دوران اپنی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے کے لیے، موسم کی نگرانی کریں اور اپنے ہیٹ سیفٹی پلان کے لیے ان تجاویز کے ساتھ "گرمی کو شکست دیں":

## ایک تقریب کے لئے منصوبہ بندی

سیاہ، پکی سطحیں درجہ حرارت میں اضافہ کرتی ہیں اور شام تک گرمی کو برقرار رکھتی ہیں۔



کیا تقریب گھاس، مٹی، ریت پر ہوگی؟ یا کیا یہ اسفالٹ پر ہوگا یا سیمنٹ پر؟

جسمانی سرگرمی گرمی کی بیماری کا خطرہ بڑھاتی ہے۔



کیا وہاں ناچ گانا، دوڑنا وغیرہ ہوگا؟ یا کیا پانی پر مبنی سرگرمیاں ہوں گی؟

## تقریب کے دوران

- ہائیڈریٹ کریں اور حاضرین کو مفت پانی فراہم کریں۔
- طویل دورانیے کی گرمی کے سامنے کے دوران ورزش یا جسمانی سرگرمیوں کو محدود کریں۔
- سایہ دار علاقوں یا ایئر کنڈیشنڈ جگہوں پر بار بار وقفہ کریں۔
- سایہ فراہم کرنے کے لیے پردے کا استعمال کریں، نیز ٹھنڈا ہونے میں مدد کے لیے مسٹرز کا استعمال کریں۔



## اپنے ہیٹ ایکشن پلان میں درج ذیل کو شامل کریں:

پہلے:

- کمیونٹی کے اہل افراد کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ہوم انرجی اسسٹنس پروگرام (Home Energy Assistant Program, HEAP) کے کھلتے ہی اس کے لیے درخواست دیں۔
- گرمی کی بیماری کی علامات کے بارے میں کمیونٹی کے ارکان کو تربیت دیں۔
- اپنی کمیونٹی میں گرمی کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ٹھنڈی جگہوں کا ایک پڑوس کا نقشہ بنائیں۔
- اپنی کمیونٹی کو سایہ دینے کے لیے درخت لگائیں۔
- بیرونی سرگرمیوں کو صبح اور شام میں منتقل کریں۔

دوران:

- پڑوسیوں، خاندان، اور دوستوں کو چیک کریں۔
- کمیونٹی کے اراکین کے لیے ٹھنڈی جگہ فراہم کریں۔
- دوبارہ قابل استعمال پانی کی بوتلیں، کولڈ پیک، سن اسکرین ٹولیٹس، اور الیکٹرولائٹ پیکٹ دیں۔
- جسم کو ٹھنڈا کرنے کے لیے پانی والی سبزیاں اور پھل کھائیں۔