

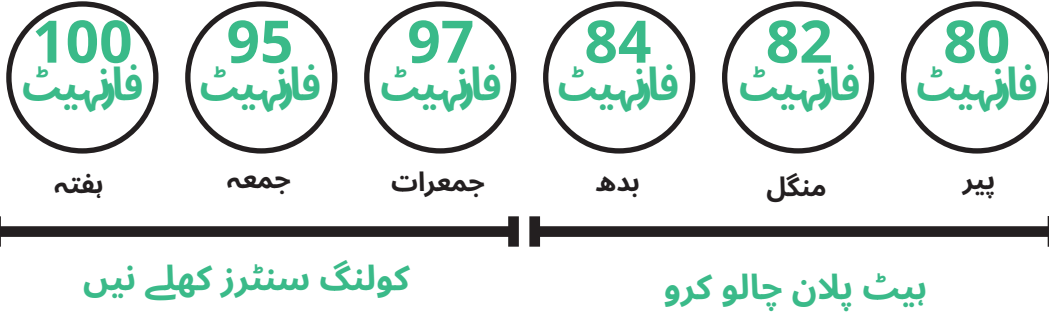
گرمی وچ گرمی تون حفاظت

جدوں درجہ حرارت $82^{\circ}F$ یا اس تون اوپر ہو جاندا اے، تے ایہ گرمی دی بیماری، فالج تے مرن دا سبب وی بن سکدا اے۔

گرم
دن



گرمی دی لہر دی ٹائم لائن دی مثال



گرمی دی ایڈوائزری

جاری کیا جاندا اے جدوں بیٹ انڈیکس کم از کم دو مسلسل دنوں تک $95^{\circ}F$ تون اوپر رہن دی پیش گوئی کیتی جاندی اے یا کسے وی ٹیم واسطے $100^{\circ}F$ تون اوپر۔

بیٹ اینڈیکس
جدوں نمی ہوا دے درجہ حرارت نال ملدی اے تو درجہ حرارت کنا محسوس ہندا اے



اہم ٹپاں

- اک ٹھنڈی ایئر کنڈیشنڈ اندرونی تھان لہو۔
- معمول تون زیادہ پانی پی کے ہائیڈریٹ کرو۔
- صبح 11 بجے تون شام 4 بجے تک سخت بیرونی سرگرمیاں تو بچو۔
- ہلکے پھلے تے ڈھلے کپڑے پاؤ
- اپنے اے سی تے 78 فارن بیٹ یا "تھوڑی ٹھنڈ (Low Cool)" سیٹ کرو

ایئر کنڈیشننگ زندگیاں بچاندی اے

نیو یارک سٹی وچ زیادہ تر گرمی دے جھٹکے نال مرن والے لوکاں دے گھر اے سی (Air Conditioning, AC) یونٹس تو بغیر سن

جے تھادے کول اے سی نہیں، ایتھے کجھ تھادے واسطے حفاظتی ٹپاں نیں:



- اپنے اے سی والے دوست یا خاندان نون وزٹ کرلو۔
- کولنگ سنٹر جاؤ۔
- ہائیڈریٹ کرو!
- ٹھنڈے پانی نال نہاؤ یا شاور کرو
- دھپ تون بچن واسطے پردے سٹ دیو
- اپنے اوون یا چلھے نون گھٹ چلاؤ

ٹھنڈی جگہ دی وزٹ کرو جوہیں، لائبریری، دکان، پارک، میوزم، پول یا پھر کمیونٹی سنٹر۔

کوئی کولنگ سنٹر قریب نہیں؟

گرمی وچ گرمی تون حفاظت

ٹھنڈے کمیونٹی وچ کون خطرے وچ اے جانو

لوک جنہاں دے گھر وچ اے سی نیں، نالے ایہناں وچ کوئی وی:

دماغی صحت

بے چینی تے ڈپریشن - ڈیمنشا
شیزوفرینیا - مادے دا غلط استعمال

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

دھدھ پین والے تے بچے - حاملہ لوگ
وڈے بالغ - محدود نقل و حرکت والے بندے

لمیان حالتاں

گرمی تون متاثرہ آبادی

دائمی حالات دی کچھ ادویات
تہانوں باہر دے درجہ حرارت وچ
بون والی تبدیلیاں نوں سمجھن
تے جواب دین دے قابل نہیں
چھوڑدی، تے تہاڈے وچ تیزی نال
پانی دی کمی دا باعث بندی اے۔

گرمی دی تھکن تے بیٹ اسٹروک دیاں علامتاں لئی الرٹ رہنا

بیٹ اسٹروک ایک جان لیوا ایمرجنسی اے۔ اگر تہانوں کوئی علامات نظر آؤندی اے تے فوری طبی امداد حاصل کرو۔

بیٹ اسٹروک

- دھڑکدا سر درد
- پسینہ نہیں آندا
- جسم دا زیادہ درجہ حرارت
- متلی تے الٹی
- تیز، تگڑی نبض
- الجھن، بھمبر بھوسے، تے ہوش
ٹر جانا

کیا کرنا اے

911 تے کال کرو۔ مدد آن تک اس بندے نوں
ٹھنڈا کرن واسطے فوری کارروائی کرو۔

گرمی دی تھکن

- بیہوش یا چکر آنا
- ضرورت تون زیادہ پسینہ آنا
- پیلی، چپچی جلد
- متلی
- تیز، کمزور نبض
- پٹھیاں وچ کھچاؤ



کیا کرنا اے

- ٹھنڈی، ایئر کنڈیشنڈ جگہ تے جاؤ۔
- جے پوری طرح ہوش وچ او تے پانی (الیکٹرولائٹس) پیو۔
- ٹھنڈا شاور لو یا کولڈ کمپریس یا تولیہ استعمال کرو۔



ڈیٹا ٹولز (بیٹ ولنریبلٹی انڈیکس، ماحولیاتی
انصاف کا نقشہ) دی مدد تے منصوبہ بندی دے
ٹولز تلاش کرن لئ climate.cityofnewyork.us
ملاحظہ کرو۔

وسائل



گرمی وچ گرمی تون حفاظت

آؤٹ ڈور ایونٹس دے دوران اپنی کمیونٹی نوں محفوظ رکھن واسطے، موسم دی نگرانی کرو تے اپنے ہیٹ سیفٹی پلان واسطے اینہاں تجویزاں نال "گرمی نوں شکست دیو":

ایک پکیاں واسطے منصوبہ بندی

سیاہ، پکیاں تھاون درجہ حرارت وچ اضافہ کر دیاں نیں تے شام تک گرمی نوں برقرار رکھدیاں نیں۔



ایہہ تقریب گھاہ، مٹی، ریت تے ہووے گی؟ یا اسفالٹ یا سیمنٹ اتے ہووے گی؟

جسمانی سرگرمیاں گرمی دی بیماری دا خطرہ ودھاندیاں نیں۔



اوتھے نچن شچن، یا نس بھج وغیرہ ہووے گی؟ یا پانی تے مبنی سرگرمیاں ہون گیاں؟

تقریب دے دوران

- ہائیڈریٹ کرو تے حاضرین نوں مفت پانی فراہم کرو۔
- طویل دورانیے دی گرمی دے سامنے ہون دے دوران ورزش یا جسمانی سرگرمیاں نوں محدود کرو۔
- سایہ دار علاقیاں یا ایئر کنڈیشنڈ والیاں جگہاں تے بار بار وقفہ کرو۔
- سایہ فراہم کرن والے خیمے استعمال کرو، نالے ٹھنڈا ہون وچ مدد کرن واسطے مسٹرز دا استعمال کرو۔



اپنے ہیٹ ایکشن پلان وچ درج ذیل نوں شامل کرو:

پہلان:

- کمیونٹی دے اہل افراد دی حوصلہ افزائی کرو کہ اوہ ہوم انرجی اسسٹنس پروگرام (Home Energy Assistance Program, HEAP) دے کھلداں ای اس واسطے درخواست دیں۔
- گرمی دی بیماری دیاں علامتاں دے بارے کمیونٹی دے ارکان نوں تربیت دیو۔
- اپنی کمیونٹی وچ گرمی دی بیماری دے خطرے نوں کم کرن واسطے ٹھنڈی جگہاں دی ہمسائیگی دا نقشہ بناؤ۔
- اپنی کمیونٹی نوں سایہ دین واسطے درخت لاؤ۔
- بیرونی سرگرمیاں نوں صبح تے شام ویلے منتقل کرو۔

دوران:

- پڑوسیاں، خانداناں، تے دوستان نوں چیک کرو۔
- کمیونٹی دے اراکین لئی ٹھنڈی جگہ فراہم کرو۔
- دوبارہ قابل استعمال پانی دیاں بوتلاں، کولڈ پیک، سن اسکرین ٹولیس، اور الیکٹرولائٹ پیکٹ دیو۔
- جسم نوں ٹھنڈا کرن لئی پانی والیاں سبزیاں تے پھل کھاؤ۔