



# اس سال موسم گرما کی گرمی کیلئے تیار رہیں

ہماری ویب سائٹ پر موسم گرما کی گرمی اور ہوا  
کے معیار کے تازہ ترین مشوروں سے آگاہ رہیں:

## ٹھنڈا رہنے کے طریقے:

- اپنے آپ کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے پانی کا استعمال کریں۔ کافی مقدار میں پانی پیئیں، گیلی قمیض پہنیں یا اپنے آپ کو گیلے تولیے میں لپیٹ لیں، ٹھنڈے پانی سے نہائیں یا شاور لیں یا اپنی ٹانگیں ٹھنڈے حوض یا ٹب میں لٹکائیں۔
- اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھیں۔ شدید گرمی کی صورت میں صرف پنکھے سے کام نہیں چلتا۔ دن کے جب باہر گرمی زیادہ ہو تو کھڑکیاں بند رکھیں اور رات کو کھڑکیاں کھولیں تاکہ ٹھنڈی ہوا اندر آسکے۔ دن میں پردے اور بلاسٹنڈز بند رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو ایئر کنڈیشننگ کا استعمال کریں۔

• دن میں کم از کم دو بار اپنے پیاروں کو چیک کریں یا ان سے کہیں کہ آپ کوچیک کریں۔

• اگر آپ کے گھر کا درجہ حرارت ۳۱ ڈگری سے زیادہ ہو جائے، تو کسی اور ٹھنڈی جگہ یا کمیونٹی کولنگ سینٹر جائیں۔

• کمیونٹی کولنگ سینٹرز کا پتہ کرنے کیلئے اپنی میونسپلٹی سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے، یہاں کلک کریں: [fraserhealth.ca/coolingcentres](https://fraserhealth.ca/coolingcentres)

گرمی اور ہوا کے معیار کے بارے میں تازہ ترین صورتحال کیلئے، خبریں دیکھیں یا **WeatherCAN** ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

طبی ایمرجنسی، بشمول ہیٹ اسٹروک کی علامات کی صورت میں **9-1-1** کو کال کریں یا قریبی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔

ہیٹ اسٹروک کی علامات میں جسم کا زیادہ درجہ حرارت، چکر آنا یا بیہوش ہونا، الجھن کا شکار ہونا، کم ہم آہنگی، یا جلد کا بہت گرم اور سرخ ہونا شامل ہیں۔

[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)



fraserhealth

patienteduc.fraserhealth.ca | Catalogue # 267566 Urdu