

شدید گرمی

کچھ لوگ دوسرے لوگوں کے مقابلے میں گرمی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ 60 سے زیادہ عمر، اکلے رہنے والوں، بعض خصوصی امراض میں، بیتلہ یا مخذول افراد، نیشن آور اشیاء اور بعض خاص ادویات استعمال کرنے والوں، حالمہ خواتین، اور چھوٹے بچوں کو اضافی احتیاط کی ضرورت پڑ سکتی ہے:



ہیٹ اسٹراؤک کی علامات

- شدید جسمانی درجہ حرارت
- چکر آنا یا یہبوش ہونا
- کفیوز ہونا
- نا مریبوط ہونا
- بہت گرم اور سرفی مائل جلد

شدید گرمی سے تھکاوٹ کے اثرات

- سر درد
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- پٹپٹوں کا درد
- علیل محسوس کرنا یا متنی ہونا
- سانس اور دل کی دھڑکن تیز ہونا
- کم اور گہرے رنگ کا پیشاب آنا

جس کسی کو بھی یہ علامات ہوں تو ۱-۱-۹ پر فون کریں

- متاثرہ فرد کے بدن کے تمام حصے یا کچھ حصے مختلطے پانی میں ڈبو دیں۔
- کپڑے اتار کر گیلہ توپیوں سے ڈھانپ دیں۔

جس کسی کو بھی یہ علامات ہوں:

- مریض کو مختلطی جگہ منتقل کریں
- زیادہ سے زیادہ پانی پلانیں
- جلد کو پانی سے مختلا کریں۔



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



مختلطے رہیں

ایسی جگہ جائیں جہاں ایر کنٹریشنگ موجود ہو جیسے لاہوری، کیونی سینٹر، سینے، یا کسی اور کے گھر۔

- اپنے آپ کو مختلطے رکھنے کیلئے پانی کا استعمال کریں۔ مختلطہ شاور لیں۔ مختلطے بٹ میں بیٹھیں یا اپنے پاؤں اور ناٹکیں لٹکائیں۔ یہی قمیض پہنیں۔ اپنی جلد پر گیلہ توپی رکھیں۔

- شدید گرمی میں اپنے جسم کو مختلطے رکھنے کیلئے بھی صرف بچھے پر اعتماد نہ کریں۔ پنکھا آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم نہیں کر سکتا اور نہ ہی گرمی کی شدت سے بیمار ہونے سے روک سکتا ہے۔

جگہ مختلطی رکھیں

• دن کے وقت شدید اور بلاسترز بند رکھیں۔

- اگر آپ کے گھر ایر کنٹریشنگ ہے تو مختلطی ہوا کو اندر رکھنے کیلئے کھڑکیاں بند رکھیں۔

- اگر آپ کے پاس ایر کنٹریشنگ نہیں ہے، تو رات کو کھڑکیاں کھو لیں تاکہ مختلطی ہوا اندر آئے۔ باہر سے مختلطی ہوا کچھنچے کے لیے کھلی کھڑکیوں کے سامنے بچھے کا استعمال کریں۔



خیال رکھیں

- خیال رکھیں کہ آپ کیما 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 ۲ بار، ان لوگوں کو جیک کریں جن کے گرمی کی شدت سے بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔



ہاتھ ریٹ رہیں

- مناسب ڈھیلے، بلکہ رنگ والے اور ہوادار کپڑے پہنیں۔
- وافر مقدار میں پانی پیسیں۔



آگے کی منصوبہ بندی کریں اور باخبر رہیں

- موسم کی پیشش 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 مبنیوں میں گرمی اور جنگل کی آگ سے اٹھنے والا دھوکا دونوں صحت کے لیے مسائل کا باعث بن سکتے ہیں۔ ہوا کے معیار کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے vch.ca/wildfiresmoke پر جائیں

2023

گرمی کی شدت سے علاالت، گرمی کے موسم کی تیاری اور گرمی میں صحت مدد رہنے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے vch.ca/heat پر جائیں

شروعی کیمپ کے میان میان شدید خیالات کیتیں۔
مختلطے کے خیالات کی تباہی کی تباہی کیتیں۔

With support from
Avec l'appui de
Health Canada Santé Canada

Vancouver Coastal Health

fraserhealth
Better health. Best in care