

موسم گرما میں گرمی کی شدت سے محفوظ رہنا بزرگوں اور مخصوص امراض میں مبتلا لوگوں کیلئے



میں محفوظ رہنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

شدید گرمی سے میری صحت کیسے متاثر ہو سکتی ہے؟

- شدید گرمی کے دنوں میں روزانہ کی بنیاد پر خاندان یا دوستوں کے ساتھ چیک ان کا طریقہ کار بنائیں۔
- گرمی کم کرنے والی کھڑکیوں کے پردے یا سائبان حاصل کرنے پر غور کریں۔
- اگر ممکن ہو تو ایئر کنڈیشننگ یا ہیٹ پمپ لگائیں۔ کولنگ سسٹمز کے لیے حکومتی رعایت مل سکتی ہے۔

شدید گرمی آپ کی صحت کو کئی طریقوں سے متاثر کر سکتی ہے۔ یہ گرمی سے متعلق بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے جیسے شدید تھکاوٹ اور ہیٹ اسٹروک۔ یہ کئی امراض میں مبتلا افراد کی حالت مزید بگاڑ سکتی ہے۔ انتہائی حالات میں، اس کی وجہ سے دائمی معذوری یا موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

مسائل کا زیادہ امکان کن کو ہے اور کیوں؟

مندرجہ ذیل لوگوں کو شدید گرمی سے پریشانی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے:

- معمر افراد
- ایئر کنڈیشننگ کے بغیر لوگ
- وہ لوگ جن کے پاس نقل و حرکت کے ذرائع نہیں یا دوسروں سے میل جول میں ہیکچاپٹ محسوس کرتے ہیں اور یا دیگر چیلنجوں کی وجہ سے اکثر اپنا گھر نہیں چھوڑتے
- وہ لوگ جو دائمی امراض میں مبتلا ہیں جیسے گردے، دل، یا پیچھڑوں کے امراض

شدید گرمی کے دوران ہمارا جسم ہمیں ٹھنڈا کرنے کے لیے سخت محنت کرتا ہے۔ جب کوئی شخص کسی مرض میں مبتلا ہو تو یہ کوشش جسم پر مزید باؤ ڈال سکتی ہے، جس سے مرض بڑھ سکتا ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے جسم کو گرم ہونے کا احساس بھی کم ہوتا جاتا ہے۔ ان وجوہات کی بنا پر ہمیں معمر افراد اور مریضوں پر اضافی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

کچھ ادویات آپ کے جسم کی گرمی سے چھٹکارا پانے کی قدرتی صلاحیت میں مداخلت کر سکتی ہیں، جس سے جسم کا درجہ حرارت بڑھنے اور پانی کی کمی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ ذیل میں سے کوئی بھی ادویات استعمال کرتے ہیں تو دھوپ اور گرمی کا آپ کے جسم پر زیادہ اثر پڑ سکتا ہے:

- اپنا ٹوڈیٹ رہیں۔ موسم تیزی سے بدل سکتا ہے۔
- موسم کی پیش گوئی اور گرمی کے بارے میں انتباہات پر نظر رکھیں۔
- WeatherCAN جیسی موسم کے بارے میں آگاہ کرنے والے ایپ استعمال کریں۔
- اپنے شہر کی انتظامیہ سے معلوم کریں کہ ان کے کولنگ سینٹر کہاں ہیں۔
- اپنے گھر کا درجہ حرارت 22 اور 26 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان رکھیں۔
- اپنے اوون یا چولہے کا استعمال کم سے کم کرنے کی کوشش کریں۔
- کھڑکیاں اور پردے یا بلائینڈرز بند رکھیں۔
- جب باہر موسم ٹھنڈا ہو تو کھلی کھڑکی کے سامنے پکھار رکھیں تاکہ ٹھنڈی ہوا کو اندر کھینچ سکے۔
- وافر مقدار میں پانی پئیں اگرچہ آپ کو پیاس نہ بھی لگی ہو۔ پانی پینے کی یاد دہانی کرانے کیلئے پانی کے ٹککے کے پاس ایک خالی گلاس رکھ چھوڑیں۔
- اپنے گھر کے زیادہ ٹھنڈے حصے میں رہیں۔
- ٹھنڈا رہنے کیلئے نیم گرم پانی سے غسل کریں۔ حوض یا ٹب میں پاؤں ڈبو کر رکھنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس کھڑکی والا ایئر کنڈیشنر ہے، تو اسے ایسے کمرے میں رکھیں جسے آپ گھر کے باقی حصوں سے الگ تھلگ بند کر سکتے ہیں۔ اس کمرے کو اپنی ٹھنڈی جگہ کے طور پر استعمال کریں۔

- انجیو ٹینشن کنورٹنگ انزائم (ACE) روکنے والے

- دائمی رکاوٹ پلوئوزی بیماری (COPD)، پیشاب کی بے ضابطگی، یا زیادہ فعال مٹانے کے لیے اینٹی کولڈ جکس

- بیٹا بلا کرز

- کیلشیم چینل بلا کرز

- ڈائورٹکس (وائٹ پلز)

- ویسو کونٹریکٹرز (فشار خون بڑھانے والی)

- ذہنی صحت کے لیے ادویات جیسے اینٹی ڈپریشنس، اینٹی ایو لکس، لیتھیم، فیو تھیازائڈز، اینٹی سائیکو لکس، بینزودیازپائینز وغیرہ۔

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی دوا میں استعمال کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسٹ سے پوچھیں کہ آپ شدید گرمی کے دوران ان کے مضر اثرات کو کیسے روک سکتے ہیں۔

اگر گھر کے اندر درجہ حرارت 31 ڈگری یا اس سے زیادہ ہو جائے تو یہ خطرناک ہے۔

• کسی ٹھنڈی جگہ جائیں۔

مثلاً:

- کسی ایسے دوست کے گھر جہاں تہہ خانہ بھی ہو

- خاندان کے کسی فرد کے گھر جہاں ایئر کنڈیشننگ ہو

- کسی سایہ دار پارک میں

- تیراکی کے پول میں

- اپنی کمیونٹی کے کولنگ سینٹر میں

شدید گرمی میں انتہائی حساس اور لاچار لوگوں کی دیکھ بھال

گرمی کے موسم سے پہلے

- یہ یقینی بنائیں کہ ان کے گھر میں تھرمامیٹر موجود ہے۔
- ان کے گھر میں ٹھنڈی جگہ بنانے میں ان کی مدد کریں جہاں درجہ حرارت بڑھنے پر وہ ٹھنڈے رہ سکیں۔
- اگر ان کے گھر میں ٹھنڈی جگہ نہیں ہے:
 - ان کے خاندان یا دوستوں کے ساتھ رہنے کا منصوبہ بنائیں۔
 - پڑوس میں ایک ایئر کنڈیشنڈ جگہ تلاش کریں جہاں وہ گرم دنوں میں چند گھنٹوں کیلئے جا کر ٹھنڈے ہو سکیں۔

شدید گرمی کے دوران

- دن میں کم از کم دو بار بزرگ افراد کو چیک کریں۔
- دن میں کم از کم ایک بار بزرگ افراد سے ذاتی طور پر ملنے کی کوشش کریں۔
- کثرت سے پانی پینے کا مشورہ دیں۔
- بار بار نیم گرم پانی سے نہانے کا مشورہ دیں۔
- خود خیال رکھیں:
 - کیا وہ مناسب مقدار میں پانی پنی رہے ہیں؟
 - کیا وہ جانتے ہیں کہ ٹھنڈا کیسے رہنا ہے؟
 - کیا ان کے پاس ٹھنڈی جگہ یا ایئر کنڈیشنڈ جگہ تک رسائی ہے؟
 - کیا ان کو گرمی سے بیماری کی کوئی علامات ہیں؟

جب بھی آپ کسی میں گرمی کی بیماری کی علامات محسوس کریں:

- ان کو ٹھنڈی جگہ میں منتقل کرنے کی کوشش کریں۔
- انہیں وافر مقدار میں پانی دیں۔
- ان کے جلد کو پانی سے ٹھنڈا کریں یا انہیں ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔
- اگر کسی کو ہیٹ اسٹروک کی علامات سمیت کوئی طبی ایمر جنسی پیش آرہی ہو تو **1-1-9** پر کال کریں یا اس شخص کو **قریبی ایمر جنسی ڈپارٹمنٹ میں لے جائیں۔**

گرمی سے حفاظت کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، ملاحظہ کریں

fraserhealth.ca/heatsafety

کیا آپ جانتے ہیں؟

پچھلے آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم نہیں کر سکتے اور نہ ہی گرمی کی بیماریوں کو روک سکتے ہیں۔ شدید گرمی میں اپنے گھر کو ٹھنڈا کرنے کے واحد طریقہ کے طور پر کبھی بھی پچھلے پر انحصار نہ کریں۔

گھر کے اندر کا درجہ حرارت باہر کے مقابلے میں زیادہ دیر تک گرم رہتا ہے اور آپ زیادہ دیر تک شدید گرمی کا سامنا کرتے ہیں۔

اپنے جسم کے درجہ حرارت کو کم کرنے کے لیے آپ کو ٹھنڈی جگہ پر چند گھنٹے گزارنا ضروری ہے۔ جب آپ ٹھنڈی جگہ میں تھوڑے وقت کیلئے رہتے ہیں تو آپ باہر سے ٹھنڈا محسوس کرتے ہیں مگر آپ کا جسم اندر سے پوری طرح ٹھنڈا نہیں ہوتا۔ اس صورت میں پھر بھی امکان ہے کہ آپ گرمی سے بیمار ہو جائیں۔

گرمی سے بیمار ہونے کی علامات کیا ہیں؟

علامت کا انحصار اس بات پر ہے کہ جسم کتنا گرم ہے اور کتنی دیر تک گرم رہا ہے۔

گرمی سے تھکاوٹ کا احساس اور ہیٹ اسٹروک گرمی کی بیماری کی شدید علامات ہیں۔

گرمی سے بیمار ہونے کی ابتدائی علامات:

- جلد کی خارش، جلن، گرمی دانے وغیرہ
- جلد پر سرخی مائل نشان
- پٹھوں میں ہنٹھنٹھ

گرمی سے تھکاوٹ کی علامات:

- بہت زیادہ پسینہ آنا۔
- ٹھنڈی جلد
- چکر آنا یا بیہوش ہونا
- بیمار محسوس کرنا یا متلی آنا
- دل کی دھڑکن اور سانس میں تیزی سر درد
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- پٹھوں میں درد یا ہنٹھنٹھ
- شدید پیاس
- کم مقدار میں اور گہرے رنگ کا پیشاب آنا

ہیٹ اسٹروک کی علامات:

- جسم کے درجہ حرارت کا زیادہ ہونا
- بہت گرم، سرخ اور خشک جلد
- شدید غنودگی یا بے ہوشی
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- کم مربوط