

گرمی کی وارننگز کے دوران کیا کریں

ٹھنڈے رہیں ☀️

پانی پیتے رہیں ☀️

اپنے پڑوسیوں کا خیال رکھیں ☀️

3-1-1

تمام میونسپل سروسز کے لیے 24/7

www.brampton.ca

BRAMPTON

BRAMPTON

ٹھنڈا رہنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

- جتنا ممکن ہو اندرونی جگہوں پر رہیں 
- سورج کے سامنے آنے کو کم کریں 
- صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک جب سورج سب سے زیادہ گرم ہو، تو مشقت والی سرگرمیوں سے گریز کریں 
- دن کے گرم ترین حصے کو ٹھنڈی یا سایہ دار جگہ پر گزاریں 
- غذائیں متوازن، ہلکی اور باقاعدگی سے کھائیں 
- بہت سا پانی پیئیں۔ جن لوگوں کے جسم میں مائع جمع ہونے کا خطرہ ہو انہیں مائع جات میں اضافہ کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے 
- الکحل پر مشتمل مشروبات سے پرہیز کریں کیونکہ ان سے آپ میں پانی کی کمی کا خطرہ بڑھ سکتا ہے 
- کھلی فٹنگ کے، کم وزن کے حامل اور ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں جو جتنا ممکن ہو جسم کو ڈھانپیں 
- کھلے کناروں والی ٹوپی پہن کر اپنے چہرے اور سر کی حفاظت کریں 
- پارک کی گئی گاڑی میں بچوں یا پالتو جانوروں کو کبھی نہ چھوڑیں 
- اپنے اہل خانہ، دوستوں اور پڑوسیوں کا خیال رکھیں، خصوصاً اگر وہ اکیلے رہتے ہوں 

اگر فوری طور پر کسی شخص کو طبی امداد دلانے سے قاصر ہوں، تو درج ذیل کام کریں:

- متاثرہ شخص کو مزید ٹھنڈے مقام پر لے جائیں
- بیرونی کپڑے اتاریں
- نیم گرم (سرد نہیں) پانی سے نہلا کر/مساج کر کے اس شخص کے جسم کے درجہ حرارت کو کم کریں
- مائع جات مت دیں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ گرمی کی وارننگ یا توسیع شدہ گرمی کی وارننگ کے دوران سٹی آف برامپٹن نے اپنے رہائشیوں کے گرمی سے نبرد آزما ہونے کے لیے متعدد طریقے فعال کیے ہیں؟

ان میں پولز، سپلش پیڈز اور تفریحی مراکز شامل ہیں جن میں گرمی کے اوقات کے دوران آرام حاصل کرنے کے لیے فراغت کا وقت گزارنے کی سہولت کے توسیع شدہ اوقات شامل ہیں۔



لوگوں کو بیرونی سرگرمیاں محدود کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ یہ بھی تجویز دی جاتی ہے کہ آپ دھوپ سے دور رہیں، بہت سا پانی پیئیں اور ٹھنڈی جگہوں پر رہیں۔ بزرگ افراد اور بچے خاص طور پر خطرے میں ہیں، اور رہائشیوں کو ترغیب دی جاتی ہے کہ ان دوستوں اور اہل خانہ کا خیال رکھیں جو ان کے خیال میں خطرے کی زد میں ہو سکتے ہیں۔

ٹھنڈا رہنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.brampton.ca

گرمی کی وجہ سے بیمار پڑنے کی علامات اور علاج کیا ہیں؟

سن برن

سرخی، درد، جلد کی سوجن، چھالے، بخار اور سر درد

علاج:

جلد ٹھیک کرنے کے لیے پانی کے چھالوں کو کھلا رکھیں اور انفیکشن سے بچاؤ کریں۔ اگر پھوڑا پھٹ جائے، تو جراثیم سے پاک خشک پٹی لگائیں۔ سنگین صورتوں میں ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔

گرمی سے پٹھوں میں اکڑن:

بہت زیادہ پسینے کی صورت میں پٹھوں میں تکلیف دہ کھچاؤ پیدا ہو سکتا ہے عام طور پر ٹانگوں میں لیکن پیٹ پر بھی ہو سکتا ہے۔

علاج:

کھچاؤ والے پٹھوں پر نرمی سے دباؤ ڈالیں یا کھچاؤ سے آرام کے لیے آرام سے مساج کریں، یا پانی کے چھوٹے چھوٹے گھونٹ پیئیں۔ اگر متلی ہو، تو پانی کے گھونٹ ترک کر دیں۔ متاثرہ شخص کو آرام دہ حالت میں آرام کرنے کے لیے کسی مزید ٹھنڈی جگہ پر لے جائیں۔ حالت میں تبدیلی کے لیے متاثرہ شخص کی احتیاط سے دیکھ بھال کریں۔

گرمی سے تھکاوٹ:

بہت زیادہ پسینہ آنا، کمزوری، زردی مائل اور چیچپی جلد، کمزور نبض، بے ہوشی اور الٹی، جسم کا درجہ حرارت عموماً 38.8°C یا اس سے زائد، لیکن عام درجہ حرارت ممکن ہے۔

علاج:

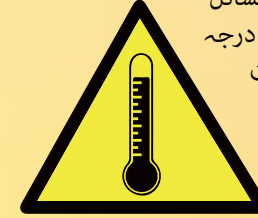
شخص کو دھوپ سے دور لے جائیں، انہیں ٹھنڈی جگہ لے جائیں، انہیں نیچے لٹائیں اور کپڑوں کو کھلا کریں، ٹھنڈے پانی کے کپڑے لگائیں، پانی کے چھوٹے چھوٹے گھونٹ دیں۔ اگر متلی واقع ہو، تو پانی کے گھونٹ ترک کر دیں؛ اگر الٹی جاری ہو جائے، تو فوری طبی امداد حاصل کریں۔

پیٹ اسٹروک:

شدید طبی ایمرجنسی، جسم کا زیادہ درجہ حرارت (41°C یا زائد)، گرم، خشک جلد، تیز اور شدید نبض، بے ربط بولنا، بے ضابطگی، کنفیوز، ممکنہ طور پر ہوش و حواس کھو دینا۔

علاج: 1-1-9 پر کال کریں

گرمی کی وارننگ کب جاری کی گئی ہے؟



پیل کے علاقے کے عوامی صحت کے مسائل جب پیشنگوئی کردہ دن کے وقت کے درجہ حرارت کم از کم 31°C متوقع ہو، رات گئے کے درجہ حرارت 20°C یا زائد ہوں، اور/یا موسم کم از کم 40°C محسوس ہوتا ہو۔ اس موقع کا دورانیہ دو دن ہے۔ انتباہات کے بارے میں مزید معلومات یہاں دیکھیں: www.peelregion.ca/health/heat

توسیع شدہ گرمی کی وارننگ کب جاری کی گئی ہے؟

پیل کے علاقے کے شعبہ عوامی صحت نے توسیع شدہ گرمی کی وارننگ جاری کی ہے جب پیشنگوئی کردہ درجہ حرارت کم از کم 31°C متوقع ہو، رات گئے کے درجہ حرارت 20°C یا اس سے زائد ہوں، اور/یا بیومیڈیکس کم از کم 40°C ہو۔ اس موقع کا دورانیہ تین سے زیادہ دن ہے۔

گرمی سے آرام کے مقامات؟

گرمی سے آرام کے مقامات عوامی رسائی کی میونسپل سہولتیں ہیں، جو رہائشی جا سکتے ہیں اور ٹھنڈے ہو سکتے ہیں اور گرمی سے حفاظت سے متعلق معلومات موصول کر سکتے ہیں۔ یہ مقامات گرمی کے اوقات کے دوران برامپٹن میں دستیاب ہیں۔ درج ذیل سہولیات گرمی سے آرام کے مقامات کے طور پر خدمات پیش کرتی ہیں:

میونسپل سہولیات

- تفریحی مراکز
- لائبریریاں
- سوک سینٹر
- سٹی ہال



تبدیلیوں/اپ ڈیٹس کے لیے شہر کی ویب سائٹس پر نظر رکھنا یقینی بنائیں۔