

# محفوظ رہیں: گرمی سے متعلق بیماریاں

## ٪ علامات جانبیں

اگر آپ کو ان میں سے کسی علامات کا سامنا بو، تو کسی صحت کے نگہداشت کنندہ سے مشورہ کریں یا Health811 (TTY:1-877-797-0007) پر کال کریں۔

طبی ایمرجنسی (مثلاً یہ حوشی) کی صورت میں، ایمرجنسی سروسز کو جلد از جلد کال کریں۔

اپنے گھر کو آرام دہ بنائیں:  
رات کے وقت بوا کے گزرنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں۔ دن کے وقت گرمی کم کرنے کے لیے چادریں، پردے یا بلائنڈز بند رکھیں۔

دوستوں، خاندان اور پڑوسیوں کا حال چال دریافت کرتے رہیں: روزانہ ان سے رابطہ کریں، خاص طور پر اگر وہ زیادہ خطرے میں ہوں یا ان کے پاس کام کرنے والا ایئر کنڈیشن موجود نہ ہو۔

**گرمی دانے:** ایسی جگہوں پر سرخ یا گلابی ریش جہاں پر پسینہ جمع ہوتا ہے۔

**گرمی سے ناتوانی:** بہت زیادہ پسینہ، کمزوری، چکر آنا، متلی، الٹی اور یہ بوشی۔

**گرمی کی وجہ سے اکڑن:** زیادہ پسینہ آنے کی وجہ سے پٹھوں میں دردناک مروڑ جو پانی اور غذائی اجزاء کی کمی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

**و لگنا (بیٹ اسٹروک):** سر درد، چکر آنا، الجہن اور یہ بوش بونا؛ جلد گرم اور خشک یا نم ہو سکتی ہے۔ یہ ایک طبی ایمرجنسی ہے - فوری طور پر ایمرجنسی مدد حاصل کریں اور متاثرہ شخص کی حرارت کو جلدی سے کم کریں۔

## ٪ تیار رہیں



**پانی پیتے رہیں:** ٹھنڈے سیال زیادہ پینیں۔ پانی بہترین یہ

**ٹھنڈے رہیں:** بلکے رنگ کے کھلے کپڑے پہنیں، ٹوپی پہنیں اور سن سکریں لگائیں۔

**اندر رہیں:** دن کے سب سے گرم حصے (عام طور پر دوپہر سے دن 2 بھی تک) میں ایئر کنڈیشنن والے گھر یا عوامی عمارت (مثلاً مال، لائبریری یا کولنگ اسٹیشن) میں رہیں