

محفوظ رہیں: گرمی سے متعلق بیماریاں

علامات جانیں

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

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

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 بے ہوشی۔

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، الجھن اور بے ہوش ہونا؛
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 پیئیں۔ پانی بہترین ہے

ٹھنڈے رہیں: ہلکے رنگ کے کھلے
کیڑے پہنیں، ٹوپی پہنیں اور سن
سکرین لگائیں۔

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

اپنے گھر کو آرام دہ بنائیں:
رات کے وقت ہوا کے گزرنے کے
لیے کھڑکیاں کھولیں۔ دن کے
وقت گرمی کم کرنے کے لیے
چادریں، پردے یا بلائینڈز 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۔

