

تپش کو مات دینے کیلئے موسم گرما کی حفاظتی تجاویز

تپش، منشیات اور شراب

پُر تحفظ موسم گرما سے لطف اندوز ہوں

موسم گرما میں، زیادہ تپش، زیادہ نمی اور دھوئیں اور دھند کا امتزاج بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔

آپ کو اضافی طور پر محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے اگر آپ:

● بہت زیادہ شراب پیتے ہیں

● ممنوعہ منشیات کا استعمال کرتے ہیں

● دماغی صحت کے مسائل کیلئے ادویات لیتے ہیں

● عمر رسیدہ ہیں

● آپ کو دل یا پھیپھڑوں کے مسائل ہیں

کچھ ادویات آپ کے جسم کیلئے اس کا درجہ حرارت قابو کرنے کو مشکل بنا دیتی ہیں۔ اگر آپ دو یا زیادہ ادویات لیتے ہیں، تو آپ دل سے متعلقہ بیماریوں کے اور بھی زیادہ خطرے میں ہیں۔ (ادویات اور تپش کا کتابچہ دیکھیں)۔

موسم گرما کی زیادہ تپش اور نمی مندرجہ ذیل کیلئے بھی بہت خطرناک ہو سکتی ہے:

● عمر رسیدہ افراد

● دیرینہ بیماریوں میں مبتلا افراد (جیسے کہ ذیابیطس، دل اور تنفس) یا وہ افراد جو خود سے بغیر کسی کی مدد کے حرکت کرنے یا جگہ تبدیل کرنے کے قابل نہیں ہیں

● شیر خوار اور قبل از اسکول کی عمر کے بچے

● وہ افراد جو سخت ورزش کرتے ہیں یا گھر سے باہر کسی کٹھن کام میں حصہ لیتے ہیں

● وہ افراد جو بعض مخصوص ادویات لیتے ہیں، مثال کے طور پر، دماغی صحت کی کیفیات کیلئے

● بے گھر یا وہ افراد جو مختصر گھروں میں رہتے ہیں

دل سے متعلقہ بیماری سے کیسے بچنا ہے:

● چاہے آپ پیاس نہ بھی محسوس کرتے ہوں، تب بھی بہت زیادہ پانی اور جوس پیئیں۔ الکوحل والے مشروبات، کافی اور کولا سے پرہیز کریں۔

● ڈھیلے ڈھالے، ہلکے پھلکے کپڑے اور ٹوپی پہنیں۔

● سورج سے بچیں۔ اگر آپ کو گھر سے باہر جانا ہو، تو جتنا ممکن ہو سکے سائے میں رہیں۔

- پرسکون رہیں اور آرام کریں۔ اگر آپ کو دور تک پیدل چلنا ہو تو صبح سویرے یا شام کو جانے کی کوشش کریں۔
- ائیر کنڈیشننگ والی جگہوں پر جائیں جیسے کہ کمیونٹی سینٹرز اور ڈراپ - انز۔
- وقتاً فوقتاً ٹھنڈے پانی کے فوارے سے نہائیں۔ کچھ ڈارپ - انز اور تفریحی سینٹروں میں پبلک کیلئے نہانے کے فوارے موجود ہیں۔
- کچھ وقت جھیل کے پاس یا پانی کے کنارے گزارنے کی کوشش کریں جو نسبتاً ٹھنڈی جگہ ہو۔
- اگر آپ دن میں گھر سے باہر سوتے ہیں تو وہ جگہ تلاش کریں جو چند گھنٹوں تک سایہ دار رہے گی۔ یاد رکھیں کہ سورج متحرک ہوتا ہے۔

اگر آپ کو تپش کے باعث بیماری کی مندرجہ ذیل علامات ہیں تو کسی دوست، رشتے دار یا ڈاکٹر سے مدد لیں:

● بہت تیزی کے ساتھ سانس آنا یا سانس لینے میں دشواری پیش آنا

● کمزوری، چکر آنا یا بے ہوش ہونا

● معمول سے زیادہ تھکاوٹ

● سردرد

● بوکھلاہٹ

ٹورانٹو کیلئے گرم موسم کے انتباہات

ٹورانٹو کا ہاٹ ویڈر ری اسپانس پلان شدید گرم موسم کے عرصے کے دوران بیماری سے بچاؤ کیلئے سٹی آف ٹورانٹو اور کمیونٹی کی ایجنسیوں کی کوششوں کے درمیان رابطہ استوار کرتا ہے۔

جب گرم موسم زیادہ درجہ حرارت اور دیگر عوامل کے باعث تکلیف دہ ہو جاتا ہے، تو صحت کا میڈیکل آفیسر پیٹ الرٹ جاری کر دیتا ہے۔ یہ شدید پیٹ الرٹ میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

پیٹ الرٹ کا مطلب ہوتا ہے کہ گرم ہوا کی کثیر مقدار نے جو کیفیات پیدا کی ہیں وہ ایسی ہیں کہ ان میں اضافی اموات کا امکان، ان کیفیات کے مقابلے میں زیادہ ہے جو عام طور پر سال کے اس وقت میں ہوتی ہیں، جو 65 فیصد سے زیادہ ہے۔

شدید پیٹ الرٹ کا مطلب ہوتا ہے کہ گرم ہوا کی کثیر مقدار نے جو کیفیات پیدا کی ہیں وہ ایسی ہیں کہ ان میں اضافی اموات کا امکان، ان کیفیات کے مقابلے میں زیادہ ہے جو عام طور پر سال کے اس وقت میں ہوتی ہیں، جو 90 فیصد سے زیادہ ہے۔

اگر آپ بیماری، غشی، سانس لینے میں دشواری یا چکر محسوس کرتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کے پاس یا قریب ترین ہسپتال میں چلے جائیں۔

ایمرجنسی کی صورت میں 911 پر کال کریں۔

انگریزی میں اس زبان کا نام لیں جو آپ بولتے ہیں۔

ترجمان کے ذریعے بات کرنے کیلئے لائن پر ہی رہیں۔

شدید تپش کے صحت پر اثرات کے متعلق مزید معلومات کیلئے
 کینیڈین ریڈ کراس پیٹ انفرمیشن لائن کو 416-480-2615 پر کال کریں۔
 خدمات صرف انگریزی میں فراہم کی جاتی ہیں۔