

نیش کو مات دیں

پچھے کے متعلق حقائق

ستمبر 2011

انزائمنگ کے بغیر رہنے والے بہت سے لوگ ٹھنڈک محسوس کرنے کیلئے پنکھوں کا استعمال کرتے ہیں۔ تاہم، مخصوص حالات میں پنکھے آپکو مزید گرم کر سکتے ہیں اور خطرناک حالات پیدا کر سکتے ہیں۔ محفوظ طریق پر پنکھوں کو استعمال کرنے کیلئے، ان کریں اور نہ کریں کو اختیار کرنا یاد رکھیں۔

کریں:

- اپنے پنکھے کو کھڑکی میں یا کھڑکی کے ساتھ لگا کر چلائیں تاکہ:
 - باہر کی ٹھنڈی ہوا اندر آئے
 - گرم ہوا باہر جائے
- اپنے گھر کے اندر کی ہوا کے درجہ حرارت کی پیمائش کریں، یہ پنکھے کو صحیح طریق پر استعمال کرنے میں آپکی مدد کرے گا۔
- پنکھے کا استعمال خود کو ہوا دینے کیلئے اسوقت کریں جبکہ اندر کی ہوا کا درجہ حرارت 34 ڈگری سلسیس سے کم ہو۔
 - آپ پنکھے کے سامنے برف کا پیالہ رکھ کر ہوا کو ٹھنڈا کر سکتے ہیں۔

نہ کریں:

- یہ مت سمجھیں کہ پنکھے ہوا کو ٹھنڈا کرتے ہیں۔ وہ ایسا نہیں کرتے۔
 - پنکھے صرف ارد گرد کی ہوا کو حرکت دیتے ہیں۔ پنکھے باہر کی ٹھنڈی ہوا کو اندر لا کر، آپکی جلد پر ہوا ڈال کر (اگر ہوا ٹھنڈی ہو تو) یا آپکے پسینے کو سوکھانے میں مدد کر کے، آپکو ٹھنڈا رکھتے ہیں۔
- بند کمرے میں پنکھے کا استعمال مت کریں جب تک کہ آپ کو یہ معلوم نہ ہو کہ اس کمرے کی ہوا کا درجہ حرارت 34 ڈگری سلسیس سے کم ہے۔
- پنکھے کا استعمال اپنے اوپر گرم ہوا (34 ڈگری سلسیس یا اس سے زیادہ) ڈالنے کے لئے مت کریں۔ یہ گرمی سے ہونے والی بیماری کے جلد ہونے کی وجہ بن سکتا ہے۔
 - یہ خدشہ خصوصاً عمر رسیدہ افراد کیلئے اور ان لوگوں کیلئے ہوتا ہے جو مخصوص دوائیاں لے رہے ہیں، کیونکہ انکے اندر پسینہ آنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔
- ٹھنڈا رکھنے کیلئے صرف پنکھوں کے استعمال پر بھروسہ نہ کریں۔

پنکھا استعمال کرنے کے علاوہ، اپنے آپکو اور اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے کی جانے والی اہم باتیں:

- ٹھنڈے پانی سے نہائیں یا اپنے اوپر ٹھنڈے پانی کا چھڑکاؤ کریں۔
- وافر مقدار میں ٹھنڈی سیال اشیاء پیئیں، خصوصاً پانی، اگرچہ آپکو پیاس نہ بھی محسوس ہو۔
- دن کے دوران سورج کو روکنے کیلئے پردے اور بلاسٹنڈ ڈال کر رکھیں۔
- باہر کی ٹھنڈی ہوا کو اندر آنے دینے کیلئے کھڑکی کھلی رکھیں۔
- کھانا پکانے کیلئے اوون کے استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے آپکا گھر مزید گرم ہو سکتا ہے۔

URDU -BEAT THE HEAT-Fan Facts