

تپش کو مات دیں

مکان مالکوں کیلئے گرم موسم کا حفاظتی منصوبہ

3 آسان اقدام

ستمبر 2011

کسی رہائشی عمارت کے مالک ہونے کے ناطے، آپ شدید گرمی سے ضرر پذیر کرانے داروں کی حفاظت میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔ گرمی سے ہونے والی بیماری اور موت کو روکنے میں مدد کرنے کیلئے یہ تین آسان اقدام اختیار کریں۔

قدم 1 - خطروں سے باخبر رہیں

اگرچہ شدید گرمی ہر ایک کی صحت کیلئے خطرہ ہو سکتی ہے، لیکن ایسے لوگ جن کو گرمی سے ہونے والے مرض کا زیادہ خطرہ ہے، ان کو عمارت میں موجود ایئر کنڈیشنڈ جگہ تک رسائی کروا کر اور ان کو فون کر کے یا ان کے گھر جا کر یہ یقینی بنانے سے کہ وہ ٹھیک ہیں، فائدہ ہو گا۔

گرمی کی وجہ سے ہونے والے مرض کا زیادہ خطرہ رکھنے والے افراد میں شامل ہیں:

- عمر رسیدہ افراد
- شیر خوار اور چھوٹے بچے
- دیرینہ بیماریوں میں مبتلا افراد، جیسے کہ دل اور سانس کی بیماریاں، کم جسمانی حرکت کرنے والے افراد اور دماغی صحت سے متعلق مخصوص امراض میں مبتلا افراد
- مخصوص ادویات لینے والے افراد
- باہر کام کرنے والے یا ورزش کرنے والے افراد
- اکیلے رہنے والے افراد

قدم 2 - منصوبہ بنائیں

موسم گرم سے قبل اپنی عمارت کیلئے گرم موسم کا حفاظتی منصوبہ بنائیں۔

- اپنی عمارت کے ایک عوامی ایئر کنڈیشنڈ کمرے کا ٹھنڈے کمرے کے طور پر تعین کریں۔
- ٹھنڈے کمرے کے معینہ مقام کی طرف اشارہ کرنے والا سمر ہیٹ سیفٹی نوٹس (Summer Heat Safety Notice) مکمل کریں اور اس نوٹس کو ایسی جگہ لگائیں جہاں کرائے دار اسے دیکھ سکیں۔ اس نوٹس کو حاصل کرنے کیلئے www.toronto.ca/health پر جائیں اور اسے سے زیڈ (A-Z) تک دی ہوئی فہرست میں سے ہیٹ (Heat) پر کلک کریں۔
- کرائے داروں کو شدید گرمی اور گرمی سے ہونے والے مرض کی علامات سے اپنے کو محفوظ رکھنے کی تربیت دیں۔
- اس بات سے آگاہ رہیں کہ کن کرائے داروں کو گرمی سے ہونے والے مرض کا زیادہ خطرہ ہے، خصوصاً وہ جو اکیلے رہتے ہیں، محدود جسمانی حرکت کرتے ہیں یا مخصوص دیرینہ بیماریوں میں مبتلا ہیں۔
- اس بات کا علم رکھیں کہ کونسا ایئر کنڈیشنڈ مقام یا ٹھنڈا سنٹر سب سے قریب واقع ہے۔

قدم 3 - کارروائی کریں

پورے موسم گرم میں کارروائی کریں اور خصوصاً گرمی / شدید گرمی کے بارہ خبردار کرنے والے دنوں میں۔

- گرمی سے بچنے کیلئے کرائے داروں کو ٹھنڈا کمرہ مہیا کریں۔
- ٹھنڈے کمرے کا معینہ مقام، سمر ہیٹ سیفٹی نوٹس (Summer Heat Safety Notice) کا استعمال کر کے، ایسی جگہ پر چسپاں کریں جہاں کرائے دار اسے دیکھ سکیں۔
- گرمی سے ہونے والے مرض کا زیادہ خطرہ رکھنے والے کرائے داروں کا باقاعدہ جائزہ لیں۔
- مقیم افراد کو عمارت کے ٹھنڈے کمرے میں یا ایئر کنڈیشنڈ جگہ پر جانے کی تلقین کریں۔
- کرائے داروں کو آئینہ رہنے اور تپش کو مات دینے والی دوسری تجاویز کی یاد دہانی کروائیں۔
- اگر کسی کرائے دار کا جسمانی درجہ حرارت بڑھا ہوا ہے اور وہ گھبرا ہوا بھی ہے، اسے پسینہ آنا بند ہو گیا ہے یا وہ بیہوش ہے تو 911 پر فون کریں۔ ایمر جنسی خدمات کے بھینچنے تک، اس شخص کو ٹھنڈے مقام پر لے جا کر، اسکی جلد یا کپڑوں کے وسیع حصے پر ٹھنڈا پانی ڈال کر اور اس کو بچھا کر کے، اس کی مدد کریں۔

URDU - BEAT THE HEAT - Hot Weather Protection Plan. 3 Simple Steps

Call 311

toronto.ca/health

TORONTO Public Health

Call **3-1-1**

toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health