

# تپش کو مات دیں

## تپش کو مات کیسے دینی ہے

ستمبر 2011

گرمی کی وجہ سے ہونے والے مرض کو روکا جاسکتا ہے۔ اگرچہ شدید گرمی ہر ایک کی صحت کے لئے خطرہ ہو سکتی ہے، لیکن وہ لوگ جن کو گرمی سے ہونے والے مرض کا زیادہ خطرہ ہے ان کے گھروں میں جا کر یا فون کر کے یہ یقینی بنائیں کہ وہ ٹھیک ہیں۔

**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، محدود جسمانی حرکت کرنے والے افراد اور دائمی صحت سے متعلق مخصوص امراض میں مبتلا افراد
- مخصوص ادویات لینے والے افراد
- گرمی میں کام کرنے والے یا ورزش کرنے والے افراد
- بے گھر یا کم آمدنی والے افراد

**گرمی کی وجہ سے ہونے والے مرض کو کیسے روکیں:**

- وافر مقدار میں ٹھنڈا پانی پینے چاہئے آپ پیاس نہ بھی محسوس کریں۔
- کسی ائرنکنڈیشنڈ جگہ پر چلے جائیں جیسے کہ شاپنگ مال، لائبریری یا کمیونٹی سنٹر میں۔
- ہلکے رنگوں کے ہوا دار ڈھیلے کپڑے پہنیں اور جب باہر جائیں تو چوڑے جھنجھے والا ہیٹ پہنیں۔
- سورج سے بچیں اور سامنے میں رہیں یا چھتری استعمال کریں۔
- باہر کی مصروفیات کا منصوبہ دن کے ٹھنڈے اوقات میں بنائیں یا انہیں ان اوقات میں تبدیل کر دیں۔
- ٹھنڈے پانی کا ٹاور لیں یا نہائیں یا اپنے آپ کو ٹھنڈا کرنے کیلئے ٹھنڈے گیلے تولیوں کا استعمال کریں۔
- دن کے دوران سورج کو روکنے کیلئے بلا سنڈز اور پردے ڈال کر رکھیں۔
- ایسے کھانے پکائیں جن میں اوون استعمال نہ ہوتا ہو، خصوصاً اگر آپ کے پاس ائرنکنڈیشننگ نہیں ہے۔
- باہر کی ٹھنڈی ہوا کو اندر لانے کے لئے پنکھا کھڑکی کے ساتھ رکھ کر چلائیں۔
- کبھی کسی شخص یا پالتو جانور کو ہرگز کھڑکی کی بوٹی گاڑی کے اندر یا براہ راست سورج کی روشنی میں نہ چھوڑیں۔
- اپنے ڈاکٹر یا دوسرے ان اوقات کے متعلق مشورہ لیں جو آپ کو تپش لگنے کے خطرہ کو بڑھاتی ہیں۔
- خطرے کی زد میں آنے والے خاندان، دوستوں یا ہمسایوں کے گھر جائیں یا فون کریں، خصوصاً اکیلے رہ رہے بزرگوں کے پاس، یہ یقینی بنانے کیلئے کہ وہ وافر مقدار میں سیال اشیاء لے رہے ہیں اور اپنے کو ٹھنڈا رکھ رہے ہیں۔

**گرمی کی وجہ سے ہونے والے امراض کی علامات پر نظر رکھیں، جن میں شامل ہیں:**

- چکر اور بے ہوشی
- متلی اور تھک
- سر درد
- بہت تیزی سے سانس آنا اور دل کی تیز دھڑکن
- شدید پیاس
- اگر آپ کو یہ علامات محسوس ہوں تو کسی ٹھنڈی جگہ چلے جائیں اور پانی پئیں۔ اگر علامات برقرار رہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

لوگنا فوری طبی توجہ کی محتاج صورت حال ہے، اسلئے اگر کسی شخص کا جسمانی درجہ حرارت بڑھا ہوا ہے اور وہ بوکھلایا ہوا بھی ہے، اُسے پسینہ آنا بند ہو گیا ہے یا وہ بے ہوش ہے، تو 911 پر فون کریں۔ ایمرجنسی خدمات کے پہنچنے تک، اُس شخص کی مندرجہ ذیل طریق پر مدد کریں:

- اگر ممکن ہو تو اُس شخص کو کسی ٹھنڈے مقام پر لے جائیں۔
- اُس کی جلد یا کپڑوں کے زیادہ تر حصہ پر پانی ڈالیں۔
- اُس شخص کو پنکھا کریں۔

URDU-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat

Call 311

toronto.ca/health | TORONTO Public Health

Call **3-1-1**

[toronto.ca/health](https://toronto.ca/health) |  **TORONTO** Public Health