تپش کو مات دینے کیلئے موسم گرما کی حفاظتی تجاویز

تپش اور ادویات

پُرتحفّظ موسم گرما سے لطف اندوز ہوں

کچھ ادویات آپ کے جسم کو اپنے درجہ حرارت پر قابو پانے کو مشکل بنا دیتی ہیں۔

اگر آپ نیچے درج کی گئی کوئی بھی ادویات لیتے ہیں، تو آپ کو تپش سے متعلقہ بیماری کا خطرہ لاحق ہے، خاص طور پر اگر آپ بہت زیادہ ورزش کر رہے ہیں یا وزنی کام کرتے ہیں اور وافر مقدار میں پانی نہیں پیتے ہیں۔ اگر آپ دو یا اس سے زیادہ ادویات لیتے ہیں تو یہ اور بھی زیادہ حقیقت پر مبنی بات ہے۔

کچھ ادویات کے مختلف تجارتی نام ہیں، لہٰذا اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے پوچھیں۔

ذہنی ادویات جیسے کہ: [1]

- کلورپرومازین chlorpromazine (Thorazine, Largactil)*
- تھائیورڈازین thioridazine (Mellaril)*
- پرفینازین perphenazine (Trilafon)*
- فلوفینازین fluphenazine (Modecate, Moditen)*
- تھائیوتھیکسن thiothixene (Navane)*
- ٹرائی فلوپرازین trifluoperazine (Stelazine)
- پروکلوپرازین prochloperazine (Stemetil)
- ہیلوپریڈول haloperidol (Haldol)
- کلوزاپین clozapine (Clozaril)
- ریسپیریڈون risperidone (Risperdal)
- لوکساپین loxapine (Loxapac, Loxitane)
- فلوس پیریلین fluspirilene (IMAP)
- پیموزائڈ pimozide (Orap)
- اولینزاپین olanzapine
- فلوپین تھکسول flupenthixol (Fluanxol)
- زکلوپین تھکسول zuclopenthixol (Clopixol)
- ریسرپین reserpine (Serpasil, Serpalan)
- لیتھئیم Lithium (گرم موسم میں سخت ورزش کرنا یا زیادہ پسینہ آنا، لیتھئیم کی سطح کو تبدیل کرسکتا ہے، تاکہ اسے آپ اپنے جسم کے نظام میں زیادہ رکھ سکیں)

[1] یہ فہرست چیف کورونر کے آفس کی معلومات کا ایک حصہ ہے، براہ مہربانی نوٹ فرمالیں کہ یہ مکمل فہرست نہیں ہے۔

* یہ ادویات آپ کی جلد کے جلنے کو آسان بنا سکتی ہیں۔ دیگر بہت سی ادویات بھی آپ کی جلد کے جلنے کو مزید آسان بنا سکتی ہیں۔

پُریقین ہونے کیلئے، اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے پوچھیں۔ سورج سے بچنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے، تو سن اسکرین لینے کی کوشش کریں اور ٹوپی اور لمبے بازوؤں والے کپڑے پہنیں۔

رعشے کو ختم کرنے والی ادویات جیسے کہ:

- بینزٹروپین benztropine (Cogentin)
- بائی پریڈین biperiden (Akineton)
- ایتھوپروپیزین ethopropazine (Parsitan, Parisdol)

- ٹرائی ہیکسی فینیڈل trihexyphenidyl (Artane, Trihexane)
- لیوو ڈوپا levodopa (Dopar)
- سیلیجیلین selegiline (Eldepryl)
- ایمینٹاڈین amantadine (Symmetrel, Symadine)

ذہنی دباؤ کی ادویات جیسے کہ:

- ایمیٹی ریپٹیلین amitriptyline
- ڈوکسی پائن doxepine (Sinequan)
- کلومی پرامین clomipramine (Anafranil)
- پروٹرپٹیلین protriptyline (Vivactil)
- ایمی پرامین imipramine (Tofranil)
- ڈسپرامین desipramine (Norpramin)
- نارٹرپٹیلین nortriptyline (Pamelor)

اگر آپ نیچے درج شدہ ادویات بھی لیتے ہیں، تو آپ کو تپش سے متعلقہ بیماری کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے:

- سوم اینٹی ہسٹامن some antihistamines (e.g. Benadryl, Chlortripolon)
- ڈاکٹری کے نسخے کے بغیر نیند کی گولیاں over-the-counter sleeping pills (e.g. Nytol)
- دستوں کو روکنے والی گولیاں anti-diarrhea pills (e.g. Lomotil)

اگر آپ کوئی بھی ادویات باقاعدگی کے ساتھ لیتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے پوچھیں کہ کہیں آپ کو گرم موسم کے دوران اضافی طور پر محتاط ہونے کی ضرورت تو نہیں ہے۔

ٹورانٹو کیلئے گرم موسم کے انتباہات

ٹورانٹو کا ہاٹ ویدر ریسپانس 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 **ہیٹ الرٹ** جاری کر دیتا ہے۔ یہ **شدید ہیٹ الرٹ** میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

ہیٹ 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 ہیٹ 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۔

ایمرجینسی 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 ہیٹ انفرمیشن لائن کو 2615-480-416 پر کال کریں۔
خدمات صرف انگریزی میں فراہم کی جاتی ہیں۔