



اس موسم سرما میں گرم رہیں



کئی تھوں والے کپڑے پہنیں
گرم ٹوپیاں اور دستانے، پانی اور ہوا سے محفوظ
بیرونی لباس اور واٹر پروف جوتے پہنیں۔



منکشف جلد کو ڈھانپیں
فراسٹ ہاٹ سے بچنے کے لیے حتی الامکان
کوشش کریں کہ منکشف جلد کو ڈھانپیں۔



خشک رہیں
اگر آپ بھیگ جائیں تو فوراً خشک کپڑے پہن لیں
تاکہ ہائپوتھرمیا سے بچا جا سکے۔



آگے کا پلان بنائیں
موسم کی رپورٹ کی جانچ کریں۔ اگر شدید موسم کی
پیش گوئی ہو تو بیرونی سرگرمیاں محدود کر دیں یا
ان کا دوبارہ شیڈول بنائیں۔



گرم رہیں
وقتاً فوقتاً گرم عمارتوں میں آرام کریں۔



دوسروں کی خیریت معلوم کریں
خاندان، دوستوں، اور پڑوسیوں، خاص طور پر اکیلے رہنے
والے عمر رسیدہ افراد کی خیریت معلوم کریں، تاکہ یقینی
بنایا جا سکے کہ وہ گرم رہیں۔



کام کرتے ہوئے محفوظ رہیں
برفیلے موسم میں آرام دہ جوتے پہنیں جن کی ایڑی چوڑی
اور نیچی ہو اور تیز رنگوں والے لباس پہنیں۔



محتاط رہیں
اگر آپ دیکھتے ہیں کہ کسی شخص کو شدید سردی کی
وجہ سے مدد درکار ہے، تو 311 پر کال کریں۔ ہنگامی حالات
میں، 911 ڈائل کریں۔