



اس موسم سرما میں گرم رہیں



کئی تھوڑے والے کپڑے پہنیں
گرم ٹوپیاں اور دستانے، پانی اور بوا سے محفوظ
بیرونی لباس اور واٹر پروف جوٹے پہنیں۔



منکشf جلد کو ڈھانپیں
فراسٹ بائٹ سے بچنے کے لیے حتی الامکان
کوشش کریں کہ منکشf جلد کو ڈھانپیں۔



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



آگے کا پلان بنائیں
موسم کی رپورٹ کی جانچ کریں۔ اگر شدید موسم کی
پیشn 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 پڑوؤسیوں، خاص طور پر اکیلے رہنے
والے عمر رسیدہ افراد کی خیریت معلوم کریں، تاکہ یقینی
بنایا جا سکے کہ وہ گرم رہیں۔



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



محاط رہیں
اگر آپ دیکھتے ہیں کہ کسی شخص کو شدید سردی کی
وجہ سے مدد درکار ہے، تو 311 پر کال کریں۔ بنگامی حالت
میں، 911 ڈائیل کریں۔