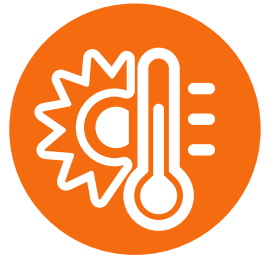


گرمی سے بچاؤ کریں



گرمی سے بچ کر اور محفوظ رہیں

محفوظ رہیں

اندرونی درجہ حرارت کی نگرانی کریں



ڈیجیٹل روم تھرمامیٹر استعمال کریں۔ برقرار اندرونی درجہ حرارت 26°C سے زیادہ صحت کو متاثر کر سکتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو گرمی کا شکار ہیں۔ گھر کے اندر 31°C سے زیادہ مستقل درجہ حرارت صحت پر اثر انداز ہو سکتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو گرمی کے اثرات کے تئیں زیادہ حساس ہوتے ہیں۔

دوروں کا شیڈول بنائیں



انتہائی گرم دنوں میں اپنے گھر پر اہل خانہ، دوستوں اور پڑوسیوں سے درخواست کریں کہ وہ آپ کی خیریت معلوم کرتے رہیں، خاص طور پر اگر آپ اکیلے رہتے ہیں اور کسی بیماری میں مبتلا ہیں یا آپ اکیلے رہنے والے بزرگ شخص ہیں۔

لوگوں یا پالتو جانوروں کو کبھی بھی کھڑی گاڑی میں اکیلا نہ چھوڑیں



گاڑیوں کے اندر کا درجہ حرارت تیزی سے گرم ہو سکتا ہے، چاہے کھڑکیاں کھلی ہی کیوں نہ ہوں۔

پیشگی تیاری کریں اور باخبر رہیں



پیشن گوئی دیکھنے اور ایسی انتہائی اطلاعات حاصل کرنے کے لیے WeatherCAN ایپ ڈاؤن لوڈ کریں جو آپ کو اضافی احتیاط کرنے میں مدد دیں۔

گرمی سے ہونے والی بیماری کی علامات کو پہچانیں



چکر آنے، سر درد، متلی، پٹھوں میں درد، شدید پیاس اور کمزوری جیسی علامات پر نظر رکھیں۔

911 پر کال کریں



اگر کسی شخص کو الجھن ہو، وہ بے ہوش ہو، قے کر رہا ہو یا اس کی حالت بگڑ رہی ہو۔

گرمی سے بچیں

وافر مقدار میں پانی پیئیں



پیاس لگنے کا انتظار نہ کریں، باقاعدگی سے پانی پیتے رہیں۔ اپنے جسم کو ٹھنڈا کرنے کے لیے برف کا استعمال کریں۔

گرم موسم کے مطابق لباس پہنیں



ڈھیلے، ہلکے رنگ کے، ہوا گزرنے والے کپڑے اور چوڑے کناروں والی ٹوپی پہنیں۔ خود کو دھوپ سے بچائیں۔

شدید گرمی کے اوقات میں سرگرمیاں محدود کر دیں



بیرونی سرگرمیوں کا صبح سویرے یا شام کے وقت کا منصوبہ بنائیں۔ جب بھی ممکن ہو سایہ دار جگہوں پر رہیں۔

خود کو پانی سے ٹھنڈی پہنچائیں



ٹھنڈا شاور لیں، گیلی قمیض پہنیں یا اپنے جسم پر نم کپڑے استعمال کریں۔

دھوپ کو روکیں



دن کے سب سے گرم وقت میں بلائینڈز یا پردے بند رکھیں۔

ٹھنڈی ہوا کو اندر آنے دیں



رات کے وقت کھڑکیاں کھولیں۔ اہم کمروں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے کھلی کھڑکیوں کے سامنے پنکھے چلائیں۔ سوراخ اور درزیں بند کریں تاکہ ٹھنڈی ہوا اندر رہے۔

گرمی بڑھانے سے گریز کریں



اوون، ڈرائر اور ڈش واشر کا محدود استعمال کریں۔ ہلکی یا 'بغیر پکانے والی' غذاؤں کا انتخاب کریں۔ جہاں ممکن ہو، وہاں غیر ضروری لائٹس اور برقی آلات بند کریں۔

ٹھنڈی جگہ تلاش کریں



طبیعت خراب ہونے سے پہلے 2 سے 3 گھنٹے کے لیے کسی سایہ دار یا ایئر کنڈیشنر والی جگہ پر وقفہ کریں۔ toronto.ca/CoolSpaces پر قریبی مقامات تلاش کریں۔



ٹھنڈی جگہیں تلاش کریں اور گرمی سے حفاظت کے مشورے حاصل کریں: