

گرمی کو شکست دیں: گرم موسم میں محفوظ رہنا

انگلینڈ پر لاگو ہوتا ہے

یہ رہنمائی کس کے لیے ہے

یہ رہنمائی ہر کسی کے لیے اس بارے میں صلاح فراہم کرتی ہے کہ گرم موسم کے دوران کس طرح محفوظ رہیں۔

کوئی بھی شخص بیمار ہو سکتا ہے اگر اسے بہت زیادہ گرمی لگ جائے۔ تاہم، کچھ لوگوں کے لیے سنگین طور پر بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ پایا جاتا ہے۔

اس رہنمائی پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ آپ گرم موسم کے لیے تیار رہیں اور خود کو اور اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے اقدامات کر سکیں۔

وہ کارروائیاں جو آپ گرم موسم میں محفوظ رہنے کے لیے کر سکتے ہیں

اگرچہ بہت سے لوگ گرمی کے زیادہ گرم موسم سے لطف اندوز ہوتے ہیں، تاہم گرم موسم کچھ لوگوں کے لیے زیادہ گرمی (غیر آرام دہ حد تک گرم ہونے)، پانی کی کمی، گرمی کی تھکان اور ہیٹ اسٹروک سے بیمار ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔

- دن کے گرم ترین وقت میں، 11 بجے دن اور 3 بجے دن کے مابین، دھوپ سے دور رہیں
- اگر آپ کوئی جسمانی سرگرمی انجام دینے جا رہے ہیں (مثال کے طور پر ورزش یا کتے کو چہل قدمی کرانا) تو انہیں دن کے ان اوقات میں کرنے کا منصوبہ بنائیں جب زیادہ ٹھنڈا ہو جیسے صبح یا شام کے اوقات
- ان کمروں میں کھڑکیاں اور پردے بند کرتے ہوئے اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھیں جن کا رخ سورج کی طرف ہے
- اگر آپ باہر جاتے ہیں تو مناسب لباس جیسے مناسب ہیٹ اور دھوپ والی عینک سے اعضاء کو ڈھک لیں، سایہ تلاش کریں اور سن اسکرین لگائیں
- خوب سیال پینیں اور اپنی الکحل کی مقدار کم کریں
- ایسے خاندان کے افراد، دوستوں اور پڑوسیوں کی جانچ کریں جن کے لیے بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے، اور اگر آپ کے لیے زیادہ خطرہ ہے تو ان سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے بھی ایسا ہی کریں
- گرمی کی تھکان اور ہیٹ اسٹروک کی علامات کو جانیں اور یہ بھی کہ اگر آپ یا کسی دیگر شخص میں یہ پائی جاتی ہیں تو کیا کریں

گرم موسم اور صحت کے بارے میں

موسمی تبدیلی پہلے ہی سے یوکے میں زیادہ درجہ حرارت کا باعث بن رہی ہے۔ یوکے میں تمام مندرجہ گرم ترین سال 2002 کے بعد واقع ہوئے ہیں، اور جولائی 2022 میں مندرجہ درجہ حرارت پہلی بار 40°C سے تجاوز کر گیا تھا۔ ایک اندازے کے مطابق 2022 میں انگلینڈ میں گرمی کی وجہ سے 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے 2,803 افراد ہلاک ہوئے تھے اور پیشین گوئی کی گئی ہے کہ 2050 تک گرمی سے متعلقہ اموات کی تعداد فی سال تین گنا بڑھ سکتی ہے۔

گرم موسم دل کے دورے، فالج، پھیپھڑوں کے مسائل اور دیگر بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ بوڑھے لوگوں، بچوں اور چھوٹے بچوں کے لیے گرم موسم سے بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے کیوں کہ ان کے جسم درجہ حرارت کو منضبط کرنے کے کم اہل ہوتے ہیں۔ بنیادی طبی کیفیات والے افراد بھی گرم موسم کے اثرات کے تئیں ضرر پذیر ہو سکتے ہیں۔

گرمی کی زد میں آنے سے جڑے ہوئے بہت سے نقصانات روکے جانے کے قابل ہیں اگر کچھ آسان سے اقدامات کیے جائیں۔ موسم گرما کے دوران، یوکے ہیلتھ سیکیورٹی ایجنسی (UKHSA) موسم کی پیشین گوئی کے ساتھ ساتھ الرٹ جاری کرنے کے لیے میٹ آفس کے ساتھ مل کر کام کرے گا اگر موسم اتنا گرم ہو کہ یہ لوگوں کی صحت کو متاثر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو، اور یہ آپ کو اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے لیے اقدامات کرنے میں مدد دے گا۔

وہ لوگ جن کے لیے گرم موسم میں بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے

جب موسم گرم ہو تو کوئی بھی شخص بیمار ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کے سنگین طور پر بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے ان میں شامل ہیں:

- 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے عمر رسیدہ لوگ (75 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کی سابقہ رہنمائی سے تبدیلی نوٹ کریں)
- 5 سال اور اس سے کم عمر کے بچے اور چھوٹے بچے
- بنیادی طبی کیفیات والے افراد خصوصاً دل کے مسائل، سانس سے متعلق مسائل، ڈیمنشیہ، ذیابیطس، گردے کی بیماری، پارکنسنز ڈیزیز، یا نقل و حرکت سے متعلق مسائل
- وہ جو کچھ مخصوص دوائیں لیتے ہیں
- سنگین دماغی طبی مسائل والے لوگ
- وہ لوگ جو پہلے ہی سے بیمار ہیں اور پانی کی کمی کے شکار ہیں (مثال کے طور پر دست اور قے سے)
- وہ لوگ جو الکحل یا منشیات پر انحصار کا سامنا کرتے ہیں
- وہ لوگ جو جسمانی طور پر سرگرم ہیں اور بہت سارا وقت باہر گزارتے ہیں جیسے دوڑ لگانے والے، سائیکلنگ کرنے والے اور واکنگ کرنے والے افراد
- وہ لوگ جو ایسی ملازمتوں میں کام کرتے ہیں جن میں دستی مشقت یا باہر بہت زیادہ وقت گزارنے کی ضرورت ہوتی ہے

- وہ لوگ جو بے گھر ہونے کا سامنا کر رہے ہیں، جن میں شامل ہیں سڑک پر سونے والے اور وہ لوگ جو اپنی رہائش گاہ میں حسب ضرورت تبدیلی کرنے سے قاصر ہیں جیسے صوفہ سرفرز یا ہاسٹلز میں رہنے والے افراد
- وہ لوگ جو تنہا رہتے ہیں اور اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر ہو سکتے ہیں۔

آپ کو چاہیے کہ تمام مجوزہ دوائیں لینا جاری رکھیں سوائے اس کے کہ کسی طبی پیشہ ور فرد کے ذریعہ نہ لینے کی صلاح دی جائے۔ اگر آپ کو کوئی طبی مسئلہ درپیش ہے تو برائے مہربانی NHS 111 کو کال کریں۔ کچھ دوائیں، پیکینجنگ پر دی گئی اسٹوریج کی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے، 25°C سے نیچے یا فریج میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کسی بھی ایسے شخص کی جانچ کریں جس کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ وہ خطرے میں ہو سکتا ہے اور دیکھیں کہ آیا اسے مدد کی ضرورت ہے۔

گرمی کی تھکان اور ہیٹ اسٹروک

گرمی کی تھکان اس وقت ہوتی ہے جب جسم زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور ٹھنڈا نہیں ہو سکتا۔ اگر آپ 30 منٹ کے اندر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں تو عام طور پر گرمی کی تھکان کو ہنگامی طبی توجہ کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ اگر آپ ٹھنڈا ہونے کے لیے اقدامات نہیں کرتے ہیں تو گرمی کی تھکان ہیٹ اسٹروک کا باعث بن سکتی ہے۔

گرمی کی تھکان کی عام علامات میں شامل ہیں:

- تھکان
- کمزوری
- بے ہوشی محسوس کرنا
- سر درد
- عضلات میں اکڑن
- متلی محسوس کرنا یا آنا
- بہت زیادہ پسینہ آنا
- شدید پیاس

ہیٹ اسٹروک وہ ہوتا ہے جب جسم ٹھنڈا ہونے کا اہل نہیں رہ جاتا ہے اور جسم کا درجہ حرارت خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے۔

ہیٹ اسٹروک کی عام علامات میں شامل ہیں:

- کشمکش
- ہم آہنگی کا نہ ہونا
- دل کی تیز دھڑکن
- تیز سانس لینا یا سانس پھولنا

- گرم جلد جس سے پسینہ نہ آ رہا ہو
- دورے

ہیٹ اسٹروک ایک طبی ایمرجنسی ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کسی کو ہیٹ اسٹروک ہے تو آپ کو 999 ڈائل کرنا چاہیے اور پھر اسے ٹھنڈا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

آپ [گرمی کی تھکان اور ہیٹ اسٹروک کی علامات](#) کے بارے میں NHS.UK پر مزید جانکاری حاصل کر سکتے ہیں۔

ٹھنڈا کس طرح ہوں

اگر آپ یا کسی دیگر شخص میں گرمی کی تھکان کی علامات پائی جاتی ہیں تو کس طرح ٹھنڈے ہوں:

- کسی ٹھنڈی جگہ چلے جائیں جیسے ایئر کنڈیشننگ والا کمرہ یا کوئی سایہ دار جگہ
- تمام غیر ضروری لباس جیسے جیکٹ یا موزے نکال دیں
- ٹھنڈا پانی، اسپورٹس یا ری-ہائیڈریشن ڈرنک پیئیں، یا ٹھنڈا اور پانی سے بھرپور غذائیں جیسے آس لولیز کھائیں
- کھلی ہوئی جلد پر اسپرے یا اسفنج کے ذریعہ ٹھنڈا پانی لگائیں، اور کپڑے میں لپیٹ کر بغلوں کے نیچے یا گردن پر ٹھنڈے پیکس کا استعمال بھی معاون ہو سکتا ہے

آپ کو 30 منٹ کے اندر ٹھنڈا ہونا اور بہتر محسوس کرنا شروع کر دینا چاہیے۔

اگر آپ علامات کے بارے میں فکرمند ہیں، یا وہ مزید خراب صورت اختیار کرتی جا رہی ہیں تو NHS 111 سے رابطہ کرتے ہوئے طبی صلاح لیں۔ کسی ایمرجنسی کی حالت میں، یا اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کسی کو ہیٹ اسٹروک ہے تو 999 پر ڈائل کریں۔

گرم موسم کے لیے تیار ہو جائیں

گرم موسم کے لیے تیار رہنے کے لیے اس رہنمائی میں دی گئی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ کے لیے سنگین طور پر بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ پایا جاتا ہے۔ تیاری کرنے کے لئے، آپ:

- خبریں سنیں اور اپنے مقامی [موسم کی پیشین گوئی](#) کی جانچ کریں تاکہ آپ جان سکیں کہ کب گرم موسم کی آمد متوقع ہے
- اس بارے میں صلاح پر نظر رکھیں کہ اگر توانائی، واٹر سپلائی اور ٹرانسپورٹ جیسی خدمات کے متاثر ہونے کا امکان ہے تو کیا کریں

- [فضائی آلودگی سے متعلق پیشین گوئیوں](#) اور صلاح کی جانچ کریں، کیوں کہ گرم موسم کے دوران فضائی آلودگی مزید خراب صورت اختیار کر سکتی ہے اور دمہ اور سانس سے متعلق دیگر مسائل والے لوگوں کے لیے پریشانیوں کا باعث بن سکتی ہے
- جب گرم موسم کی آمد متوقع ہو تو دن کے گرم ترین وقت کے دوران، 11 بجے دن اور 3 بجے دن کے مابین، باہر جانے سے بچنے کے لیے اپنی سرگرمیوں کا منصوبہ بنائیں

گرم موسم کے دوران صحت مند رہیں

جب موسم گرم ہو اس وقت خود کو زیادہ گرمی سے بچانے کے لیے آپ کچھ چیزیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ بہت زیادہ گرم ہو جاتے ہیں تو اپنے جسم کو گرمی سے مہلت دینا اور ایسے اقدامات کرنا ضروری ہے جو آپ کو ٹھنڈا ہونے میں مدد دے سکیں۔

پانی کی کمی کو روکیں

پورے دن برابر سیال پیئیں خاص طور پر اگر آپ جسمانی طور پر سرگرم ہوں۔ آپ کو اس حد تک سیال پینا چاہیے کہ آپ کا پیشاب ہلکے پیلے بھوسے کے رنگ کا ہو۔

پانی اور پتلا اسکواش یا کم چکنائی والے دودھ اچھے انتخابات ہیں۔ پھلوں کے جوس، اسموڈیز اور سافٹ ڈرنکس میں شوگر کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے جو جسم میں پانی کی کمی کا باعث بنتی ہے۔ پھلوں کے جوس یا اسموڈیز کی وہ مقدار کم کریں جو آپ پیتے ہیں، اور شکر والے سافٹ ڈرنکس کو ڈائٹ، شوگر فری یا بغیر اضافی شکر والی اقسام سے بدلیں۔

اگر آپ باہر جا رہے ہیں تو پانی سے بھری ہوئی دوبارہ بھری جانے کے قابل بوتل ساتھ لے جائیں۔ پبلک ٹرانسپورٹ یا کار کے ذریعہ سفر کے لیے اضافی پانی ساتھ لے جائیں۔

الکحل کا جسم پر پانی کی کمی پیدا کرنے والا اثر ہوتا ہے، اس لیے الکحل سے خالی اختیارات کا انتخاب کرنا اچھا خیال ہے، یا پھر الکحل کے مشروبات کے بعد ایک گلاس پانی پیئیں۔

اگر آپ گرمی کی لہر کے دوران روزہ رکھ رہے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ آبیہ رہنے کے لیے روزہ رکھنے سے پہلے کافی مقدار میں سیال پیئیں اور ٹھنڈا رہنے اور پانی کی کمی سے بچنے سے متعلق رہنمائی پر عمل کریں۔ بنیادی طبی کیفیات والے لوگوں کو روزہ رکھنے سے پہلے طبی صلاح لینی چاہیے۔

آپ [آبیدگی کی نشانیوں اور علامات](#) کے بارے میں NHS.UK پر مزید جانکاری حاصل کر سکتے ہیں۔

خود کو دھوپ سے بچائیں

یوکے میں اکثر دھوپ اتنی تیز ہوتی ہے کہ وہ سن برن کا باعث بن سکتی ہے اور بچوں کو خاص طور پر دھوپ سے جلد کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

خود کو دھوپ سے بچانے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں:

- 11 بجے دن اور 3 بجے دن کے مابین، جب دھوپ سب سے تیز ہوتی ہے، سایہ میں رہیں
- ہلکے، ڈھیلے فٹنگ والے، ہلکے رنگ والے کپڑے پہنیں، جیسے لمبی آستین والی شرٹ، ٹراؤزرز، یا گھنے بنے ہوئے کپڑوں میں لمبی اسکرٹس
- اپنے چہرے، آنکھوں، سر، کان، اور گردن کی حفاظت کے لیے وسیع کنارے والی ہیٹ پہنیں
- دھوپ سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے ایسی دھوپ والی عینک پہنیں جو لیٹواں ہوں یا چوڑے بازو والے ہوں
- سن اسکرین فراخ دلی سے لگائیں اور بار بار لگائیں، خاص طور پر ایسی سرگرمیوں کے بعد جو اسے ہٹا دیتی ہیں، جیسے تیراکی کرنا یا تولیہ استعمال کرنا۔ NHS سفارش کرتی ہے کہ یہ کم از کم 30 کے سن پروٹیکشن فیکٹر (SPF) اور 4 یا 5 اسٹار الٹرا وائلٹ (UVA) A تحفظ کے ساتھ ہونا چاہیے

آپ [سن اسکرین اور دھوپ سے تحفظ](#) کے بارے میں NHS.UK پر مزید جانکاری حاصل کر سکتے ہیں۔

سخت مشقت والی جسمانی سرگرمی کم کریں

اگر آپ کر سکتے ہیں تو مشقت والی اس جسمانی سرگرمی کی مقدار کم کریں جو آپ دن کے گرم ترین حصہ میں، 11 بجے دن اور 3 بجے دن کے مابین انجام دیتے ہیں۔ اگر آپ کوئی جسمانی سرگرمیاں انجام دینا چاہتے ہیں، جیسے ورزش یا باغبانی، تو انہیں صبح یا شام میں کرنے کا منصوبہ بنائیں جب موسم نسبتاً زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔

بچوں کو سخت گرمی کے دنوں میں سخت مشقت والی جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لینا چاہیے۔

گرم بند جگہوں سے پرہیز کریں

چھوٹی، بند جگہیں جیسے کھڑی کاریں بہت جلدی خطرناک طور پر گرم ہو سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ چھوٹے بچے، بچے، عمر رسیدہ لوگ اور پالتو جانور کھڑی کاروں یا دیگر بند جگہوں میں تنہا نہ چھوڑے جائیں۔

یقینی بنائیں کہ پرآمز یا پش چیئرز میں بچوں کو پیراسول کا استعمال کرتے ہوئے سایہ فراہم کیا جائے۔ یقینی بنائیں کہ وہاں ہوا کا کافی حد تک بہاؤ ہو، کوئی بھی اضافی کپڑے نکال دیں اور یہ یقینی بنانے کے

لیے برابر ان کی جانچ کریں کہ وہ بہت زیادہ گرم نہ ہوں۔ آپ [دھوپ میں اپنے بچہ کو محفوظ رکھنے](#) کے بارے میں NHS.UK پر مزید جانکاری حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھیں

زیادہ گرم موسم کے دوران گھر زیادہ گرم اور غیر آرام دہ ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جب آپ سونے کی کوشش کر رہے ہوں۔ اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں:

- بلانڈرز اور کھڑکیوں پر لگے وہ پردے بند کر دیں جو دن کے دوران براہ راست سورج کی روشنی کے سامنے آتے ہیں
- اگر آپ کے یہاں خارجی شٹرز یا شیڈز ہیں تو انہیں بند کر دیں
- گھر کے نسبتاً ٹھنڈے حصہ میں چلے جائیں، خاص طور پر سونے کے لیے
- جب ہوا اندر کے مقابلہ میں باہر زیادہ ٹھنڈی محسوس ہو تو کھڑکیاں کھول دیں (اگر ایسا کرنا محفوظ ہو)، مثال کے طور پر رات میں، اور کوشش کریں کہ ہوا آپ کے گھر سے ہو کر گزرے
- اگر ہوا کا درجہ حرارت 35°C سے کم ہو تو بجلی کے پنکھے استعمال کریں، لیکن پنکھے کا رخ براہ راست اپنے جسم کی طرف نہ رکھیں کیوں کہ یہ پانی کی کمی کا باعث بن سکتا ہے
- دیکھ لیں کہ کوئی بھی نظام حرارت بند ہو
- وہ روشنیاں اور برقی آلات بند کر دیں جو استعمال میں نہ ہوں
- باہر چلے جائیں اگر باہر سایہ میں نسبتاً زیادہ ٹھنڈ ہو

پبلک بلڈنگیں جیسے عبادت گاہیں، مقامی لائبریریاں یا سپر مارکیٹس آپ کے گھر سے زیادہ ٹھنڈی ہو سکتی ہیں۔ اگر وہ قریب ہی ہوں تو ٹھنڈے ہونے کے ایک طریقہ کے طور پر ان میں سے کسی ایک میں جانے پر غور کریں۔

تیراکی کرتے وقت محفوظ رہیں

جب موسم گرم ہو تو سوئمنگ پول، ندیاں، جھیلیں یا سمندر ٹھنڈا ہونے کا ایک تفریحی طریقہ ہو سکتے ہیں، تاہم گرمیوں کے مہینے ڈوبنے کے حادثات میں اضافہ سے بھی جڑے ہوتے ہیں۔

درج ذیل صلاح تیراکی کے دوران آپ کو محفوظ رکھنے میں معاون ہو سکتی ہے:

- ہمیشہ انتباہ اور رہنمائی والی علامات تلاش کریں
- صرف لائف گارڈ کور والے علاقوں میں ہی پانی میں داخل ہوں
- الکحل پینے کے بعد پانی میں کبھی بھی نہ داخل ہوں
- اگر آپ پانی پر یا پانی کے کنارے کوئی کام کر رہے ہیں جیسے کشتی رانی یا ماہی گیری تو تیرنے والا امدادی آلہ یا لائف جیکٹ پہنیں

- یاد رکھیں کہ کھلا ہوا پانی اس سے زیادہ ٹھنڈا ہو سکتا ہے جتنا نظر آتا ہے جو [ٹھنڈے پانی کے](#) [صدمہ](#) کا باعث بن سکتا ہے
- جیسے ہی آپ کو ٹھنڈ محسوس ہونے لگے پانی سے باہر نکل جائیں
- ساحل کے متوازی تیراکی کریں، اس سے دور نہیں
- ہمیشہ کسی اور کے ساتھ تیراکی کریں تاکہ آپ ایک دوسرے کی مدد کر سکیں
- نام یا مقام کے لحاظ سے مختص کردہ نہانے کے پانی کے معیار کی تفصیلات پر نظر ڈالنے کے لیے [Swimfo](#) کی جانچ کریں

آپ موسم گرما میں محفوظ طریقہ سے تیراکی کرنے کے بارے میں مزید جانکاری روپل لائف سیونگ [سوسائٹی](#) (RLSS – Royal Life Saving Society) سے حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات اور تعاون

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ اپنے دماغ کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کا بھی خیال رکھیں اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد حاصل کریں۔ تعاون اور معلومات کے ایسے ذرائع موجود ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ [ایوری مائنڈ میٹرز](#) (Every Mind Matters) بہت ساری مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کسی ایسے دوست، پڑوسی یا خاندان کے فرد کے بارے میں فکرمند ہیں جسے اضافی تعاون کی ضرورت ہے تو آپ کی [مقامی کونسل](#) صلاح دے سکتی ہے۔