

گرم اور صحت مند رہنا: سرد موسم میں محفوظ رہنا

انگلیڈ پر لاگو ہوتا ہے

یہ رہنمائی ہر کسی کے لیے اس بارے میں صلاح فراہم کرتی ہے کہ موسم سرما کے دوران کس طرح گرم اور صحت مند رہیں۔ بہت زیادہ ٹھنڈے لگنے پر کوئی بھی شخص بیمار ہو سکتا ہے۔ اس رہنمائی پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ آپ سرد موسم کے لیے تیار رہیں اور خود کو گرم رکھنے کے لیے اقدامات کر سکیں۔ سرد موسم کے دوران صحت مند رہنے کے لیے آپ کچھ اقدامات بھی کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کے لیے سردی کی زد میں آنے کی وجہ سے سنگین طور پر بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے لیے خصوصی رہنمائی کی دستاویزات بھی ہیں جو ان گروپوں میں لوگوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

سرد موسم اور صحت کے بارے میں

اگرچہ سرد موسم کی زد میں آنا کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے، تاہم کچھ لوگ خاص طور پر خطرے میں ہوتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- عمر رسیدہ لوگ (جن کی عمر 65 سال اور اس سے زیادہ ہے)
- طویل مدتی طبی کیفیات جیسے دل کی یا سانس کی بیماری، یا دماغی صحت سے متعلق عارضہ والے لوگ
- حاملہ عورتیں
- چھوٹے بچے (خاص طور پر جو 5 سال اور اس سے کم عمر کے ہیں)
- آموزشی معذوریوں رکھنے والے لوگ
- گرنے کا خطرہ رکھنے والے لوگ
- وہ لوگ جو تنہا رہتے ہیں اور جو اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر ہو سکتے ہیں
- وہ لوگ جو گھر میں ہی رہتے ہیں یا کم نقل و حرکت کرتے ہیں
- وہ لوگ جو ضروری سہولیات سے محروم حالات میں رہتے ہیں

سرد موسم میں صحت کی خرابی کے زیادہ خطرے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- خراب معیار کی رہائش اور خاص طور پر ٹھنڈے گھر
- سردیوں کے مہینوں میں پھیلنے والی متعدی بیماریوں، جیسے فلو اور نورو وائرس، کی کثرت
- جسمانی خطرات جیسے برف باری اور برف۔

سرد موسم کے دوران، لوگ اپنے گھروں کو گرم کرنے کے لیے خراب یا غیر موزوں آلات بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے کاربن مونوآکسائیڈ پوائزنینگ کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

جب کوئی گھر نم ہونے کے ساتھ ساتھ ٹھنڈا بھی ہوتا ہے تو پھپھوند ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس سے بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے، خاص طور پر دمہ سے۔

اپنے گھر کو گرم رکھیں

آپ کو اپنے گھر کو ایسے درجہ حرارت تک گرم کرنا چاہیے جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔ اندرون خانہ کم درجہ حرارت آپ کی صحت پر سنگین اثر ڈال سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ طبی عوارض رکھتے ہیں یا عمر رسیدہ ہیں۔

سادہ سی تبدیلیاں آپ کو اور آپ کے گھر کو گرم رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- ان کمروں کو گرم کرنے کی کوشش کریں جن میں آپ زیادہ وقت گزارتے ہیں، جیسے بیٹھک یا خواب گاہ، کم از کم 18°C تک
- غیر ضروری سوراخوں کو کم کرنے کی کوشش کریں؛ آپ سستے میں دروازوں کے گرد ڈرافٹ ایکسکلوڈرز لگوا سکتے ہیں
- رات میں اپنی خواب گاہ کی کھڑکیاں بند رکھیں
- پتلے کپڑوں کی کئی تہیں پہنیں؛ یہ آپ کو ایک موٹی تہ والے کپڑے سے زیادہ گرم رکھ سکتا ہے

مالی تعاون حاصل کریں

مالی مشکلات سے دوچار لوگوں کے لیے اپنے گھروں کو کافی حد تک گرم رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس سے سردی کی زد میں آنے کی وجہ سے بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ آپ کے گھر کو توانائی کے تنیں زیادہ کار گزار بنانے، آپ کے نظام حرارت کو بہتر بنانے یا توانائی کے بلوں کے نظم میں مدد کرنے کے لیے عطیات، بینیفٹس اور صلاح و مشورے کے ذرائع دستیاب ہیں۔ زندگی گزارنے کے اخراجات کے ضمن میں مدد کے لیے امدادی اقدامات بھی موجود ہیں، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جن کی آمدنی کم ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کچھ بینیفٹس یا ٹیکس کریڈٹس کا کلیم کرتے ہیں تو آپ زندگی گزارنے کے اخراجات میں مدد کے لیے حکومت کی طرف سے اضافی ادائیگی کے اہل ہو سکتے ہیں۔ حکومت نے بلوں پر پیسے بچانے میں مدد کے لیے توانائی کی بجٹ سے متعلق مفید اشارات شائع کیے ہیں۔

اپنا اور دوسروں کا خیال رکھیں

ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ اپنے اور اپنے آس پاس کے دیگر لوگوں کے لیے سردی کی زد میں آنے کے خطرات کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

آپ موسم سرما کے دوران سانس کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کے لیے ویکسین لگوا سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ کچھ ایسے مخصوص طویل مدتی طبی عوارض رکھتے ہیں جن کا مطلب ہے کہ آپ سرد موسم کے اثرات کے تئیں زیادہ ضرر پذیر ہیں۔ آپ آن لائن فلو ویکسینیشن یا COVID-19 بوسٹر کے لیے اپنی اہلیت کی جانچ کر سکتے ہیں۔ مزید جانکاری حاصل کرنے کے لیے اپنے فارماسسٹ یا جی پی سے رابطہ کریں یا NHS England کی ویب سائٹ دیکھیں۔

آپ کو سردیوں کی معمولی بیماریوں جیسے نزلہ زکام یا گلے کی سوزش کا فوری علاج کرانا چاہیے۔ NHS England ان اقدامات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے جو آپ خود ہی نزلہ زکام یا گلے کی سوزش کے نظم کے لیے کر سکتے ہیں، اور اس بارے میں بھی جب مزید صلاح اور علاج کے لیے اپنے مقامی فارماسسٹ سے ملنا مناسب ہو سکتا ہے۔ آپ آن لائن تلاش کرتے ہوئے اپنی قریبی فارمیسی کی تفصیلات حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں فکرمند ہیں یا بیمار محسوس کر رہے ہیں تو اپنے مقامی فارماسسٹ، NHS 111 یا اپنے جی پی (GP) سے رابطہ کریں، جو سبھی صلاح اور تعاون فراہم کر سکیں گے۔ کسی ایمرجنسی کی صورت میں 999 ڈائل کریں۔

جب آپ گھر کے اندر ہوں تو ایسی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں جو آپ کو گرم رکھنے اور طبی مسائل پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیں گی، مثال کے طور پر:

- کوشش کریں کہ ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ دیر تک ساکت نہ بیٹھیں
- اگر آپ کے لیے چلنا پھرنا مشکل ہو تو اپنے بازوؤں اور ٹانگوں کو پھیلانا بھی آپ کو گرم رکھنے میں مدد دے سکتا ہے
- اگر آپ کے پاس ملنے جلنے والے آتے ہیں تو ان کے آنے سے پہلے اور بعد میں کچھ منٹ کے لیے کمرے میں ہوا داخل ہونے دینا جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دے سکتا ہے؛ آپ ان کی آمد کے دوران کھڑکی کو کھلا چھوڑنے سے زیادہ مطمئن ہو سکتے ہیں، اگر بہت زیادہ ٹھنڈ نہ ہو

جب باہر نکلیں تو پھسلنے سے بچنے کے لیے یا برفیلی سطحوں پر پھسلنے اور گرنے سے بچنے کے لیے اچھی گرفت والے جوتے پہنیں۔

اگر خراب موسم کی پیشین گوئی کی گئی ہے تو پیشگی منصوبہ بندی کریں اور دیکھ لیں کہ آپ کے پاس کافی حد تک دوائیں اور کھانا موجود ہوں کہیں ایسا نہ ہو کہ گھر سے نکلنا مشکل ہو جائے۔ اگر آپ گھر سے باہر نہیں نکل سکتے تو دیگر لوگوں کی شناخت کرنے کی کوشش کریں جو آپ کی طرف سے کھانا اور دوائیں لانے میں مدد کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ NHS CARE والنٹیر ریسپانڈرز اسکیم (NHS CARE Volunteer Responders) ان لوگوں کے لیے مدد فراہم کرنے کی اہل ہو سکتی ہے جو تعاون کے لیے اہل ہیں۔

آپ کے آس پاس کے دیگر لوگوں، خاص طور پر عمر رسیدہ پڑوسیوں، خاندان کے دوستوں اور پڑوسیوں، کو سرد موسم میں اضافی تعاون کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دوسروں کا تعاون کرنے کے لیے آپ:

- ان کے رابطہ میں رہ سکتے ہیں اور پوچھ سکتے ہیں کہ آیا وہ بیمار محسوس کر رہے ہیں، یا آیا انہیں کسی عملی مدد کی ضرورت ہے
- اگر خراب موسم کی پیشین گوئی کی گئی ہے تو دیکھیں کہ آیا انہیں کھانا اور دوا لانے کے لیے کسی مدد کی ضرورت ہے
- اگر کسی کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے مقامی فارماسسٹ، اپنے جی پی یا NHS 111 سے رابطہ کریں جن میں سے سبھی صلاح اور تعاون پیش کرنے کے اہل ہوں گے
- اگر آپ سمجھتے ہیں کہ انہیں ہائپوٹھرمیا ہو سکتا ہے تو مزید تشخیص کے لیے NHS 111 سے رابطہ کریں، اور کسی ایمرجنسی کی صورت میں 999 ڈائل کریں؛ وہ عام علامات جن کا کوئی شخص ہائپوٹھرمیا سے شکار ہو سکتا ہے ان میں شامل ہیں کپکپی، آہستہ آہستہ سانس لینا، تھکان یا کش مکش، اور زرد، سرد جلد

اپنے گھر کو تیار کریں

آپ کے مکان میں طویل مدتی اصلاحات آپ کے آرام کو بہت بہتر بنا سکتی ہیں لیکن مہنگی ہو سکتی ہیں۔ آپ امکانی اصلاحات کے لیے اپنی توانائی کی کارکردگی کے سرٹیفکیٹ (EPC) کی جانچ کر سکتے ہیں اگر دستیاب ہو اور ان تبدیلیوں کی نوعیت کے مطابق کسی پیشہ ور سے بات کرنے پر غور کر سکتے ہیں جن کی صلاح دی گئی ہے۔ آپ کی استطاعت کے مطابق، اختیارات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- آپ کے حرارت کے آلات کی باقاعدہ سرونگ انہیں کارگزار طریقہ سے اور زیادہ مدت تک کام کرنے کا اہل بنا سکتی ہے، جس سے آپ کے پیسے کی بچت ہوگی
- سرد موسم میں پانی کے پائپ کو منجمد ہونے سے روکنے کے لیے انہیں انسولیٹ بنانے کا عمل
- لافٹ انسولیشن
- داخلی، کیویٹی یا خارجی دیوار کا انسولیشن
- ڈبل (یا ٹریپل) ونڈو گلیننگ

'ہیلپ ٹو ہیٹ' ('Help to Heat') کے واسطے سے توانائی کی کارگزاری سے متعلق اصلاحات کے ضمن میں تعاون کے لیے اہلیت کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں۔ اگر آپ کو مالی یا توانائی کی کارگزاری سے متعلق تعاون کی ضرورت ہے تو یہ معلوم کرنے کے لیے آپ اپنی مقامی مقتدرہ سے رابطہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے علاقہ میں کون سا تعاون دستیاب ہے۔

انرجی سیونگ ٹرسٹ (The Energy Saving Trust) ان چیزوں کے بارے میں تجاویز رکھتی ہے جو آپ کر سکتے ہیں، جن میں آپ کے گھر کو گرم کرنے اور انسولیشن کو بہتر بنانے کے لیے مزید کارگزار طریقوں کے بارے میں صلاح پائی جاتی ہے۔

اگر آپ کے گھر میں پھپھوند یا نمی پائی جاتی ہے تو معلوم کریں کہ پھپھوند یا نمی کی وجہ کیا ہے اور اس سے کس طرح نمٹا جائے۔ نئی رہنمائی وضاحت کرتی ہے کہ نجی اور سماجی کرائے کے مالکان کو نمی اور پھپھوند سے نمٹنے کے لیے کیا کرنا چاہیے اور کون سی روک تھام کی کارروائی کرنی چاہیے۔

یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ گھریلو آلات محفوظ ہوں اور صحیح طریقہ سے کام کر رہے ہوں کیوں کہ موسم سرما کے دوران ان کی مانگ عموماً زیادہ ہوتی ہے۔ ایسا کرنے کے لیے آپ:

- اپنے حرارت اور کھانا پکانے کے آلات کی جانچ **Gas Safe®** کے کسی رجسٹرڈ انجینئر سے کرا سکتے ہیں تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ وہ محفوظ طریقہ سے کام کر رہے ہیں
- کاربن مونوآکسائیڈ کا الارم لگوا سکتے ہیں (EN 50291 کی تعمیل کرتے ہوئے)
- بوائز فلپوز اور چمنیوں جیسی چیزوں کی رکاوٹوں کی جانچ کرا سکتے ہیں اور انہیں صاف کرا سکتے ہیں اگر ضروری ہو
- یہ معلوم کرنے کے لیے اپنے پانی اور توانائی کے سپلائرز سے رابطہ کریں کہ آیا آپ کا اندراج ترجیحی خدمات کے رجسٹر (Priority Services Register) میں ہو سکتا ہے، جو ایک مفت سپورٹ سروس ہے جو ان لوگوں کی مدد کرتی ہے جو ضرر پذیر حالات میں ہوتے ہیں

مزید معلومات

ان امدادی اقدامات یا اس بارے میں مزید صلاح کے لیے کہ سرد موسم کے دوران گرم اور صحت مند کس طرح رہیں، مزید معلومات ان پر حاصل کی جا سکتی ہیں:

- اس بارے میں میٹ آفس کی ویب سائٹیں کہ اپنے گھر اور املاک کو موسم سرما کے لیے کس طرح تیار کریں اور اس موسم سرما میں اپنے گھر کو کس طرح گرم رکھیں
- گھرانوں کے لیے مدد پر **GOV.UK** کی ویب سائٹ
- **Age UK** کی ویب سائٹ یا **0800 169 6565** پر کال کریں اور 'موسم سرما' ('WINTER') کا حوالہ دیں
- **NHS** انگلینڈ کی ویب سائٹ بابت موسم سرما میں کس طرح صحت مند رہیں