رہنمائی

گرمی کو شکست دیں: گھر پر ٹھنڈا رہنے سے متعلق جانچ فہرست

شائع کردہ 10 مئی 2023

انگلینڈ پر لاگو ہوتا ہے

مشمولات

1. وہ گھر جن کے زیادہ گرم ہونے کا امکان ہے
2. وہ باشندے جنہیں زیادہ گرمی سے خراب صحت کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے
3. وہ چیزیں جو آپ گرم موسم کے لیے اپنے گھر کو تیار کرنے کے لیے کر سکتے ہیں
4. وہ چیزیں جو آپ گرم موسم کے دوران اپنے گھر میں کر سکتے ہیں
5. مدد کہاں سے حاصل کریں
6. گرم موسم کے لیے آپ کے گھر کو تیار کرنے سے متعلق صلاح

اس صفحہ کو پرنٹ کریں

یہ جانچ فہرست یہ شناخت کرنے میں آپ کی مدد کرے گی کہ آیا کسی گھر کو زیادہ گرمی کا خطرہ ہو سکتا ہے اور یہ کہ اس خطرے کو کس طرح کم کیا جائے۔

اس وقت جب کہ ہم سب گرم موسم کے منتظر ہیں، کبھی کبھی گھر زیادہ گرم ہو سکتے ہیں (غیر آرام دہ طریقہ سے گرم ہو سکتے ہیں)۔ گرم موسم کے دوران ہر کسی کی صحت کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے لیکن کچھ لوگ گرمی کے تئیں خاص طور پر ضرر پذیر ہوتے ہیں۔ گرم گھر موجودہ طبی کیفیات کو مزید خراب کر سکتا ہے اور مہلک ہو سکتا ہے۔

وہ گھر جن کے زیادہ گرم ہونے کا امکان ہے

وہ گھر جو نسبتا زیادہ گرم موسم کے دوران کبھی کبھی زیادہ گرم ہو سکتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- اوپر کی منزل پر واقع فلیٹ کیوں کہ گرمی اوپر اٹھتی ہے
- وہ گھر جن میں کھڑکیاں مکان کے صرف ایک طرف کھلتی ہوں، کیوں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر میں کم وینٹیلیشن پایا جاتا ہے
- وہ گھر جن میں سورج سے تھوڑا سایہ ہوتا ہے یا تو خارجی طور پر، مثال کے طور پر کوئی شٹر یا سایہ نہ ہونا، یا پھر داخلی طور پر، مثال کے طور پر کوئی پردے یا بلائنڈز نہ ہونا
- مشرق، مغرب یا جنوب کی سمت والی ایسی بڑی کھڑکیاں جن پر سورج سے سایہ نہیں ہوتا ہے (مثال کے طور پر خارجی شٹر یا داخلی پردے اور بلائنڈز)
- وہ گھر جو گھنے تعمیر شدہ شہری علاقوں میں واقع ہوں جہاں آس پاس کم سرسبز جگہ ہو کیوں کہ یہ علاقے اور بھی زیادہ گرم درجۂ حرارت کا سامنا کر سکتے ہیں
- کچھ زیادہ انسولیشن یا توانائی بچانے والے گھر گرمی کو اندر روک سکتے ہیں۔ گھروں کو زیادہ توانائی بچانے والے گھر بنانے کے بہت سے طبی اور دیگر فوائد ہیں لیکن موسم گرما میں زیادہ گرمی سے بچنے کے لیے احتیاط کی ضرورت ہے

- وہ گھر جن میں کم کارگزاری والے آلات لگے ہوں جو ضرورت سے زیادہ گرمی خارج کرتے ہیں، جیسے کہ خراب انسولیشن والے گرم پانی کے سسٹمز
- وہ گھر جن میں کھڑکیاں محدود طور پر کھلتی ہوں، مثال کے طور پر اگر سیفٹی کیچ لگے ہوں

وہ باشندے جنہیں زیادہ گرمی سے خراب صحت کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

اس کی بہت سی وجوہات ہیں کہ کچھ لوگوں کو گرم موسم میں بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ کیوں ہو سکتا ہے، بشمول:

- عمر رسیدہ، خاص طور پر 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد (75 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں سے متعلق سابقہ رہنمائی سے تبدیلی کو ملاحظہ کریں)
- بچے، خاص طور پر 5 سال اور 5 سال سے کم عمر کے
- وہ لوگ جو تنہا رہتے ہیں اور/یا سماجی طور پر الگ تھلگ ہیں
- وہ لوگ جنہیں طویل مدتی طبی کیفیات لاحق ہیں (خاص طور پر دل اور سانس لینے سے متعلق پریشانیاں)
- حاملہ خواتین
- وہ لوگ جو کچھ مخصوص دوائیں لے رہے ہیں
- وہ لوگ جنہیں اپنی معمول کی سرگرمیوں کے لیے دوسروں کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے
- وہ لوگ جنہیں نسبتا گرم موسم میں اپنے رویہ کو حسب ضرورت تبدیل کرنے میں دشواری ہوتی ہے (مثال کے طور پر، ڈیمنشیا، دماغی صحت سے متعلق مسائل یا الکحل/تفریحی منشیات کے استعمال کی وجہ سے)
- وہ لوگ جو دن کے گرم ترین اوقات میں گھر پر ہوتے ہیں (مثال کے طور پر، چھوٹے بچے یا گھر پر کام کرنے والے افراد)

وہ چیزیں جو آپ گرم موسم کے لیے اپنے گھر کو تیار کرنے کے لیے کر سکتے ہیں

ہمیں اکثر اس وقت کچھ آگاہی موصول ہوتی ہے جب گرم موسم کا دورانیہ آرہا ہوتا ہے، اور ہر موسم گرما کے دورانیہ کے لیے منصوبہ بندی کرنا ہمیشہ معاون ثابت ہوتا ہے۔ ایسی چیزیں بھی پائی جاتی ہیں جن کے لیے آپ تیاری کر سکتے ہیں اور گرم موسم کے دوران اپنے گھر کے زیادہ گرم ہونے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں:

1. داخلی بلائنڈز یا پردے لگانے پر غور کریں، یا خارجی شٹرز، رولر بلائنڈز یا اَوننگ بھی بہت مؤثر ہیں۔
2. اگر آپ کے گھر میں وینٹیلیشن سسٹم پایا جاتا ہے تو دیکھ لیں کہ یہ چالو ہے اور 'سمر موڈ' میں کام کر رہا ہے، اگر اس میں لگا ہوا ہے۔

3. دیکھ لیں کہ فریج، فریزرز اور پنکھے ٹھیک سے کام کر رہے ہیں، مثال کے طور پر یہ جانچ کرتے ہوئے کہ آپ کا کھانا ٹھنڈا یا منجمد رہتا ہے۔
4. دیکھ لیں کہ دوائیں پیکیجنگ پر دی گئی ہدایات کے مطابق رکھی جا سکتی ہیں۔
5. اگر آپ اپنے گھر میں انسولیشن لگوا رہے ہیں یا اس کی آرائش کر رہے ہیں تو زیادہ گرمی کو کم کرنے کے بارے میں انسٹالرز سے صلاح طلب کریں۔
6. باہر پودے اگانا سایہ فراہم کر سکتا ہے، جو جنوب کی سمت والی کھڑکیوں کے سامنے خاص طور پر معاون ثابت ہو سکتا ہے، جب کہ اندر کے پودے ہوا کو ٹھنڈا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

وہ چیزیں جو آپ گرم موسم کے دوران اپنے گھر میں کر سکتے ہیں

جب گرم موسم آتا ہے تو ایسے کئی فوری اور آسان اقدامات ہیں جو ہم سب گھر میں گرمی کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

1. اگر ممکن ہو تو کھڑکیوں پر سایہ کریں یا انہیں ڈھک دیں۔
2. کھڑکیاں کھول دیں (جب ایسا کرنا محفوظ ہو) جب باہر ہوا ٹھنڈی محسوس ہو، مثال کے طور پر رات میں، اور کوشش کریں کہ گھر میں ہوا کا بہاؤ رہے۔
3. اگر ہوا کا درجۂ حرارت 35°C سے کم ہو تو الیکٹرک پنکھوں کا 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۔
4. دیکھیں کہ آپ کا نظام حرارت بند ہو۔
5. گھر میں پیدا ہونے والی حرارت کو کم کرنے کے لیے، وہ روشنیاں اور برقی آلات بند کر دیں جو استعمال میں نہیں ہیں اور دن کے نسبتا زیادہ ٹھنڈے اوقات میں کھانا پکانے پر غور کریں۔
6. گھر کے نسبتا زیادہ ٹھنڈے حصہ میں منتقل ہو جائیں، خاص طور پر سونے کے لیے، اگر ممکن ہو۔
7. باہر یا کسی پبلک بلڈنگ (جیسے عبادت گاہیں، مقامی کتب خانے، یا سپر مارکیٹس) میں نسبتا زیادہ ٹھنڈ ہو سکتی ہے، اس لیے ٹھنڈا ہونے کے ایک طریقہ کے طور پر دورہ کرنے پر غور کریں، اگر آپ خود کو گرمی کے زیادہ خطرے میں ڈالے بغیر وہاں محفوظ طریقہ سے جانے کے اہل ہیں۔

مدد کہاں سے حاصل کریں

گرم موسم کے دوران صحت سے متعلق صلاح:

گرمی کو شکست دیں

گرمی سے تھکے ہارے ہونے اور ہیٹ اسٹروک سے متعلق NHS کی صلاح

سن اسکرین اور دھوپ سے تحفظ سے متعلق NHS کی صلاح

گرم موسم کے لیے آپ کے گھر کو تیار کرنے سے متعلق صلاح

اگر آپ سوشل ہاؤسنگ میں رہتے ہیں تو آپ اپنے گھر کے لیے درج ذیل سے مدد اور تعاون حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں:

- آپ کی مقامی کونسل
- عمر رسیدہ لوگوں کے لیے فرسٹ اسٹاپ کیئر ایڈوائس (First Stop Care Advice)، یا ہوم امپرووومنٹ ایجنسیز (0300 124 0315) کے واسطہ سے کسی تسلیم شدہ ہوم امپرووومنٹ ایجنسی یا ہینڈی پرسن سروس سے
- آپ کی سوشل لیٹنگ ایجنسی
- آپ کا سوشل ہاؤسنگ مہیاکنندہ
- سٹیزنس ایڈوائس (Citizen's Advice)

اگر آپ اپنے گھر کے مالک ہیں (مالک کے قبضہ میں ہے) تو آپ عمر رسیدہ لوگوں کے لیے فرسٹ اسٹاپ کیئر ایڈوائس، یا ہوم امپرووومنٹ ایجنسیز (0300 124 0315) کے واسطہ سے کسی تسلیم شدہ ہوم امپرووومنٹ ایجنسی یا ہینڈی پرسن سروس سے مدد اور تعاون کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہیں تو آپ درج ذیل سے مدد اور تعاون حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں:

- آپ کی مقامی کونسل
- آپ کی سوشل لیٹنگ ایجنسی
- سٹیزنس ایڈوائس
- آپ کا نجی مالک مکان