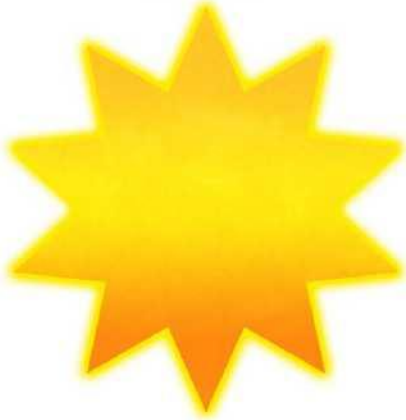
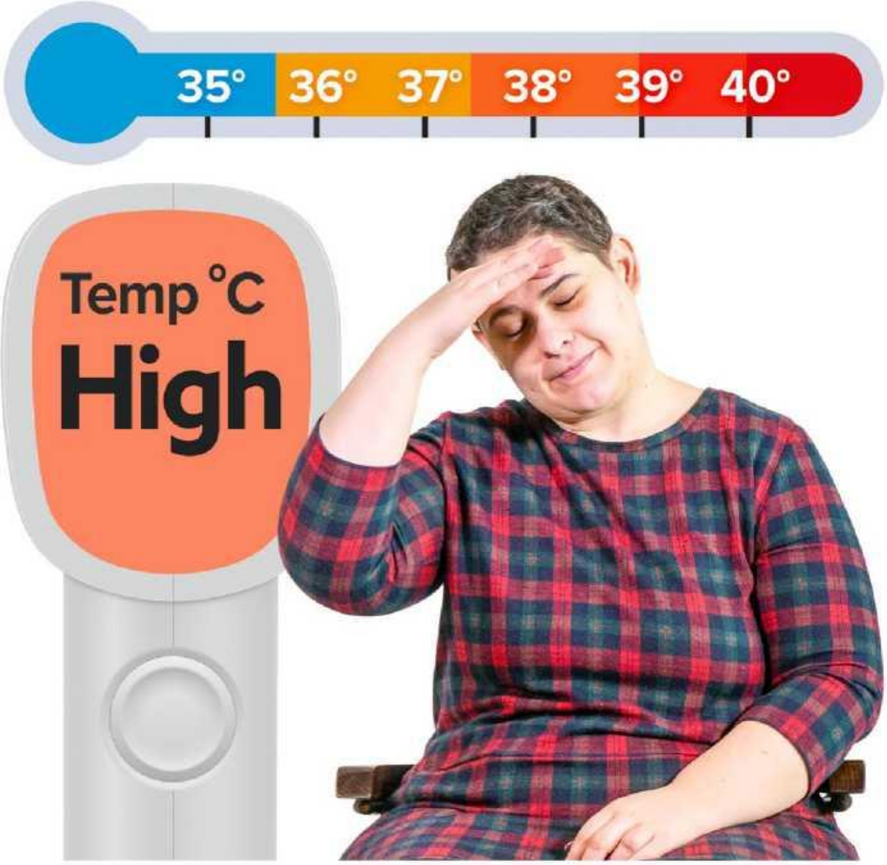
UK Health Security Agency

گرمی پر قابو پائیں: گرم موسم میں محفوظ رہنا

آسان مطالعہ کتابچہ





گرم موسم کے بارے میں

**ہمارا موسم زیادہ گرم ہوتا جا رہا ہے۔
جولائی 2022 میں پہلی بار درجہ حرارت
40 ڈگری سینٹی گریڈ تک پہنچا۔**

گرم موسم لوگوں کو بیمار کر سکتا ہے۔
یہ پہلے سے موجود صحت کے مسئلے
کو بھی خراب کر سکتا ہے۔

یہ درج ذیل مسائل کا سبب
بھی بنتا ہے:

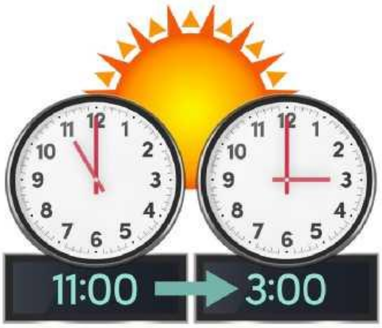
- گرمی کی تھکن
- ہیٹ اسٹروک

تیار رہیں۔ خبروں اور موسم کی پیش گوئی پر
نظر رکھیں۔

دھوپ سے خود کو محفوظ رکھیں

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ خود کو زیادہ گرم ہونے سے بچائیں۔

یہاں کچھ کام ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:



- صبح 11 بجے سے دوپہر 3 بجے تک سائے میں رہیں

- ڈھیلے کپڑے پہنیں، چوڑی کنارے والی ٹوپی اور دھوپ کا چشمہ استعمال کریں

- زیادہ پانی پئیں، اور بہت زیادہ شراب نہ پئیں

- سن اسکرین کا زیادہ استعمال کریں

چیک کریں کہ بوتل پر **UPF +30** لکھا ہو 30 سے بڑا نمبر اور بھی بہتر ہے

ٹھنڈا کیسے ہوں

اگر آپ کو بہت زیادہ گرمی لگے تو ٹھنڈا ہونے کےلیے یہ کام کریں:

- کسی ٹھنڈی جگہ پر چلے جائیں
- اضافی کپڑے اتار دیں، جیسے جیکٹ یا موزے

- ٹھنڈے مشروبات پئیں یا آئس لولی کھائیں
- اپنی جلد پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں
- بغلوں کے نیچے یا گردن کے پچھلے حصے پر ٹھنڈا پیک رکھیں

- دھوپ کی طرف کھلنے والی کھڑکیاں یا پردے بند کر دیں

خطرے میں موجود افراد

کچھ لوگوں کو گرم موسم میں بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

وہ لوگ جو:

- 65 سال سے زیادہ عمر کے ہوں
- 5 سال یا اس سے کم عمر کے ہوں
- طویل مدتی صحت کے مسائل رکھتے ہوں

- اکیلے رہتے ہوں، بے گھر ہوں، یا خود کی دیکھ بھال کےلیے مدد کے محتاج ہوں
- ڈیمنشیا، ذہنی صحت کے مسائل، منشیات یا شراب کی عادت رکھتے ہوں

- دن کے سب سے زیادہ گرم حصے میں گھر پر ہوں

گرمی کی تھکن

گرمی کی تھکن اس وقت ہوتی ہے جب جسم بہت زیادہ گرم ہو جائے۔ یہ عموماً ہنگامی صورتحال نہیں ہوتی۔

گرمی کی تھکن کی علامات

- تھکاوٹ، کمزوری یا چکر آنا
- سر درد
- پٹھوں میں کھچاؤ
- متلی محسوس ہونا یا قے آنا
- بہت زیادہ پسینہ آنا
- شدید پیاس

جتنی جلدی ہو سکے خود کو ٹھنڈا کریں۔
صفحہ 4 پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر کوئی شخص ٹھنڈا نہ ہو تو گرمی کی تھکن ہیٹ اسٹروک میں تبدیل ہو سکتی ہے۔

ہیٹ اسٹروک

ہیٹ اسٹروک اس وقت ہوتا ہے جب جسم خود کو ٹھنڈا نہیں کر پاتا۔ یہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔

ہیٹ اسٹروک کی علامات

- الجھن
- توازن کی کمی، مثال کے طور پر چلنے یا چیزیں اٹھانے میں مشکل
- دل کی دھڑکن یا سانس کا تیز ہونا
- جلد کا گرم ہونا لیکن پسینہ نہ آنا
- دورے پڑنا

یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے!

999 پر کال کریں!
پھر اس شخص کو ٹھنڈا کرنے کی کوشش کریں۔

تیراکی کے دوران محفوظ رہیں

سمندر، دریاؤں یا جھیلوں میں تیراکی ٹھنڈا رہنے کا ایک اچھا طریقہ لگ سکتا ہے۔ لیکن یہ خطرناک بھی ہو سکتا ہے!

- انتباہی نشانات پر نظر رکھیں، اور صرف وہاں تیراکی کریں جہاں لائف گارڈ موجود ہوں
- ساحل سے دور جا کر تیراکی نہ کریں
- شراب پینے کے بعد کبھی تیراکی نہ کریں

- جیسے ہی سردی محسوس ہو، فوراً باہر آ جائیں – کھلا پانی سرد پانی کے جھٹکے کا سبب بن سکتا ہے
- اگر آپ کشتی چلا رہے ہوں یا مچھلی پکڑ رہے ہوں تو لائف جیکٹ پہنیں

- ہمیشہ کسی دوسرے شخص کے ساتھ تیراکی کریں تاکہ آپ ایک دوسرے کی مدد کر سکیں

مدد اور مشورہ

صحت سے متعلق معلومات کے لنکس

گرمی پر قابو پائیں

گرمی کی تھکن اور ہیٹ اسٹروک

سن اسکرین اور دھوپ سے حفاظت

اپنے بچے کو دھوپ میں محفوظ رکھنا

مزید معلومات اور مدد کے لنکس

ذہنی صحت: ایوری مائنڈ میٹرز (Every Mind Matters)

اگر آپ کسی دوست، پڑوسی یا خاندان کے فرد کے بارے میں فکر مند ہیں: اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں

ROYAL LIFE SAVING SOCIETY UK

محفوظ تیراکی:
رائل لائف سیونگ سوسائٹی (Royal Life Saving Society)