

## یہ رہنمائی کن کے لیے ہے

یہ رہنمائی ان سب لوگوں کے لیے ہے جنہیں گرم موسم میں محفوظ رہنے کے بارے میں مشورہ درکار ہے۔  
گرم موسم میں کوئی بھی شخص بیمار ہو سکتا ہے اگر وہ زیادہ گرم ہو جائے۔ تاہم کچھ لوگ شدید طور پر بیمار ہونے کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔  
یہ ضروری ہے کہ آپ اس رہنمائی پر عمل کریں تاکہ آپ گرم موسم کے لیے تیار رہیں اور خود کو اور اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے اقدامات کر سکیں۔

## گرم موسم میں محفوظ رہنے کے لیے کیے جانے والے اقدامات:

- اگرچہ بہت سے لوگ گرمیوں کے گرم موسم سے لطف اندوز ہوتے ہیں، لیکن زیادہ گرمی کچھ لوگوں میں بیماری کا سبب بن سکتی ہے، جیسے جسم کا حد سے زیادہ گرم ہو جانا، پانی کی کمی، ہیٹ ایگزاسٹشن اور ہیٹ اسٹروک۔
- اگر آپ کوئی جسمانی سرگرمی کرنے جا رہے ہیں (مثلاً ورزش یا کتے کو گھمانا)، تو کوشش کریں کہ یہ دن کے ٹھنڈے اوقات میں کریں، جیسے صبح سویرے یا شام کے وقت۔
- اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ان کمروں کی کھڑکیاں اور پردے بند رکھیں جو دھوپ کی طرف ہوں
- زیادہ مقدار میں سیال یعنی پانی وغیرہ پیئیں اور الکوحل کا استعمال محدود کریں۔
- اپنے خاندان، دوستوں اور پڑوسیوں کی خبر رکھیں جو زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں، اور اگر آپ خود بھی زیادہ خطرے میں ہیں تو ان سے بھی درخواست کریں کہ وہ آپ کا خیال رکھیں۔
- ہیٹ ایگزاسٹشن اور ہیٹ اسٹروک کی علامات کو جانیں، اور یہ بھی جانیں کہ اگر آپ یا کوئی اور ان علامات کا شکار ہو تو کیا کرنا چاہیے
- براہ راست دھوپ سے بچنے کی کوشش کریں، خاص طور پر صبح 11 بجے سے دوپہر 3 بجے کے درمیان جب UV کی سطح سب سے زیادہ ہوتی ہے
- اگر آپ اس وقت باہر جا رہے ہیں تو مناسب کپڑے پہنیں، چوڑی کناروں والی ٹوپی اور دھوپ کے چشمے استعمال کریں، سایہ تلاش کریں، اور سن اسکرین اچھی مقدار میں لگائیں اور بار بار دوبارہ لگائیں۔

## گرم موسم اور صحت کے بارے میں

ماحولیاتی تبدیلی پہلے ہی برطانیہ میں درجہ حرارت میں اضافہ کر رہی ہے۔ ریکارڈ کے مطابق برطانیہ کے سب سے گرم سال 2002 کے بعد سے آئے ہیں، اور جولائی 2022 میں پہلی بار درجہ حرارت 40°C سے تجاوز کر گیا۔ اندازہ ہے کہ 2022 میں انگلینڈ میں 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے 2,803 افراد گرمی کی وجہ سے وفات پا گئے، اور پیش گوئی کی گئی ہے کہ 2050 تک گرمی سے ہونے والی اموات کی تعداد تین گنا تک بڑھ سکتی ہے۔  
گرم موسم دل کے دورے، فالج، پھیپھڑوں کے مسائل اور دیگر بیماریوں کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ بزرگ افراد، شیر خوار بچے اور چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ ان کے جسم درجہ حرارت کو مؤثر طریقے سے کنٹرول نہیں کر سکتے۔ وہ افراد جنہیں پہلے سے کوئی طبی بیماری ہے وہ بھی گرم موسم کے اثرات کے لیے زیادہ حساس ہو سکتے ہیں۔

گرمی کی وجہ سے ہونے والے زیادہ تر نقصانات چند سادہ اقدامات کرنے سے روکے جا سکتے ہیں۔ گرمیوں کے دوران UKHSA میٹ آفس کے ساتھ مل کر موسم کی پیش گوئی کے ساتھ الرٹس جاری کرے گا اگر درجہ حرارت اتنا زیادہ ہو کہ لوگوں کی صحت پر اثر ڈال سکتا ہو، اور یہ آپ کو اپنی اور دوسروں کی حفاظت کے اقدامات کرنے میں مدد دے گا۔

## گرم موسم میں زیادہ بیمار ہونے کے خطرے والے افراد:

کوئی بھی شخص گرم موسم میں بیمار ہو سکتا ہے۔ وہ افراد جو شدید بیمار ہونے کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں ان میں شامل ہیں:

- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بزرگ افراد (پچھلی ہدایت میں یہ عمر 75 سال تھی، اب تبدیل کر دی گئی ہے)
  - 5 سال یا اس سے کم عمر کے بچے اور شیر خوار
  - وہ افراد جنہیں پہلے سے صحت کے مسائل ہوں، خاص طور پر دل کے امراض، سانس کے مسائل، ڈیمینشیا، ذیابیطس، گردے کی بیماری، پارکنسنز بیماری یا نقل و حرکت کے مسائل
  - حاملہ خواتین
  - وہ افراد جو مخصوص ادویات استعمال کر رہے ہوں
  - وہ افراد جنہیں شدید ذہنی صحت کے مسائل ہوں
  - وہ افراد جو پہلے سے بیمار ہوں اور پانی کی کمی کا شکار ہوں (مثلاً دست یا قے کی وجہ سے)
  - وہ افراد جنہیں الکحل یا منشیات کی عادت ہو
  - وہ افراد جو جسمانی طور پر زیادہ متحرک ہوں اور زیادہ وقت باہر گزارتے ہوں، جیسے رنرز، سائیکل چلانے والے اور پیدل چلنے والے
  - وہ افراد جو ایسے کام کرتے ہیں جن میں جسمانی محنت یا زیادہ وقت باہر گزارنا شامل ہو
  - وہ افراد جو بے گھر ہیں، جن میں سڑکوں پر سونے والے اور وہ لوگ شامل ہیں جو اپنی رہائش میں تبدیلی نہیں کر سکتے جیسے کسی کے صوفے پر رہنا یا ہاسٹل میں رہنا۔
  - وہ لوگ جو اکیلے رہتے ہیں اور اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے کے قابل نہ ہوں
- آپ کو اپنی تمام تجویز کردہ ادویات لیتے رہنا چاہیے، جب تک کہ کوئی طبی ماہر اس سے منع نہ کرے۔ اگر آپ کو صحت سے متعلق کوئی تشویش ہو تو NHS 111 پر کال کریں۔ کچھ ادویات کو 25°C سے کم درجہ حرارت پر یا فریج میں رکھنا ضروری ہوتا ہے، جیسا کہ پیکنگ پر دی گئی ہدایات میں درج ہوتا ہے۔
- ان لوگوں کا خیال رکھیں جن کے بارے میں آپ کو لگے کہ وہ خطرے میں ہو سکتے ہیں اور دیکھیں کہ آیا انہیں مدد کی ضرورت ہے۔

## ہیٹ ایگزاسٹشن (Heat exhaustion) اور ہیٹ اسٹروک (heatstroke)

ہیٹ ایگزاسٹشن اس وقت ہوتا ہے جب جسم زیادہ گرم ہو جائے اور خود کو ٹھنڈا نہ کر سکے۔ اگر آپ 30 منٹ کے اندر جسم کو ٹھنڈا کر لیں تو عام طور پر ہیٹ ایگزاسٹشن کے لیے ایمرجنسی طبی مدد کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ ٹھنڈا ہونے کے لیے کچھ نہ کریں تو ہیٹ ایگزاسٹشن، ہیٹ اسٹروک میں بدل سکتی ہے۔

ہیٹ ایگزاسٹشن کی عام علامات یہ ہیں:

- تھکن
- کمزوری
- بے ہوشی محسوس ہونا

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

ہیٹ اسٹروک یعنی لو لگنا اس حالت کو کہتے ہیں جب جسم خود کو ٹھنڈا نہیں رکھ پاتا اور جسم کا درجہ حرارت خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے۔

ہیٹ اسٹروک کی عام علامات یہ ہیں:

- الجھن
- جسمانی توازن یا کنٹرول میں کمی
- دل کی دھڑکن تیز ہونا
- سانس تیز چلنا یا سانس لینے میں دشواری
- جلد کا گرم ہونا لیکن پسینہ نہ آنا
- دورے پڑنا

ہیٹ اسٹروک ایک طبی ایمرجنسی ہے۔ اگر آپ کو لگے کہ کسی کو ہیٹ اسٹروک ہے تو فوراً 999 پر کال کریں اور اسے ٹھنڈا کرنے کی کوشش کریں۔

آپ NHS.UK پر [گرمی سے کمزوری اور لو لگنے کی علامات](#) کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

### ٹھنڈا کیسے ہوں

- اگر آپ یا کسی اور میں ہیٹ ایگزاسٹن یعنی گرمی سے کمزوری کی علامات ہوں، تو جسم کو ٹھنڈا کیسے کریں:
- کسی ٹھنڈی جگہ پر چلے جائیں، جیسے اے سی والے کمرے میں یا سایہ والی جگہ پر، اور دھوپ سے بچیں
- غیر ضروری کپڑے اتار دیں، جیسے جیکٹ یا موزے
- ٹھنڈا پانی، اسپورٹس یا پانی کی کمی پوری کرنے والا مشروب پیئیں، یا ٹھنڈی اور پانی والی چیزیں کھائیں جیسے آئس لولی۔
- کھلی جلد پر ٹھنڈا پانی اسپرے یا اسفنج سے لگائیں، اور کپڑے میں لپٹے ہوئے ٹھنڈے پیک بگلوں یا گردن پر رکھنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو 30 منٹ کے اندر ٹھنڈک محسوس ہونی چاہیے اور طبیعت بہتر لگنی چاہیے۔

اگر علامات کی فکر ہو یا وہ بڑھ رہی ہوں تو طبی مشورے کے لیے NHS 111 سے رابطہ کریں۔ ہنگامی حالت میں، یا اگر لگے کہ کسی کو لو لگ گئی ہے، تو 999 پر کال کریں۔

### گرم موسم کے لیے تیار رہیں۔

گرم موسم کے لیے تیار رہنے کے لیے اس ہدایت میں دی گئی باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے اہم ہے جنہیں گرمی میں شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہو۔ تیاری کے لیے، آپ یہ کر سکتے ہیں:

- خبریں سنیں اور اپنے علاقے کے موسم کی پیشگوئی دیکھتے رہیں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ گرم موسم کب آنے والا ہے۔
- جب زیادہ گرمی متوقع ہو تو اپنے کام صبح سویرے یا شام کے وقت کرنے کی منصوبہ بندی کریں، کیونکہ اس وقت موسم نسبتاً ٹھنڈا ہوتا ہے۔
- اگر بجلی، پانی یا ٹرانسپورٹ جیسی سہولیات متاثر ہونے کا امکان ہو تو متعلقہ ہدایات اور مشوروں پر نظر رکھیں
- ہوا میں آلودگی کی پیشگوئی اور احتیاطی مشورے بھی چیک کریں، کیونکہ گرم موسم میں فضائی آلودگی بڑھ سکتی ہے، جو دمہ اور سانس کی دوسری بیماریوں والے لوگوں کے لیے مشکلات پیدا کر سکتی ہے

### گرم موسم میں صحت مند رہیں

گرم موسم میں خود کو زیادہ گرم ہونے سے بچانے کے لیے آپ کچھ اقدامات کر سکتے ہیں۔ اگر آپ زیادہ گرم ہو جائیں تو ضروری ہے کہ جسم کو گرمی سے آرام دیں اور ایسی چیزیں کریں جو جسم کو ٹھنڈا کرنے میں مدد دیں۔

### پانی کی کمی سے بچاؤ

دن بھر باقاعدگی سے پانی پیتے رہیں، خاص طور پر اگر آپ جسمانی سرگرمی میں مصروف ہوں۔ آپ کو اتنا پانی پینا چاہیے کہ آپ کے پیشاب کا رنگ ہلکا پیلا ہو۔

پانی، ہلکا شربت (جو زیادہ گاڑھا نہ ہو) اور کم چکنائی والا دودھ اچھے انتخاب ہیں۔ پھلوں کا جوس، اسموتھی اور سافٹ ڈرنکس میں زیادہ چینی ہوتی ہے جو جسم میں پانی کی کمی کر سکتی ہے۔ ان مشروبات کا استعمال کم کریں، اور میٹھے سافٹ ڈرنکس کی جگہ ڈائٹ، شوگر فری یا بغیر اضافی چینی والے مشروبات لیں۔

اگر آپ باہر جا رہے ہیں تو اپنے ساتھ دوبارہ بھرنے والی پانی کی بوتل ضرور رکھیں۔ پبلک ٹرانسپورٹ یا گاڑی کے سفر کے لیے اضافی پانی ساتھ لے جائیں۔

الکحل جسم میں پانی کی کمی پیدا کرتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ الکل سے پرہیز کریں یا اس کے ساتھ ساتھ پانی بھی پیتے رہیں۔

اگر آپ گرمی کے موسم میں روزہ رکھ رہے ہیں تو ضروری ہے کہ روزہ رکھنے سے پہلے مناسب مقدار میں پانی پی لیں اور جسم کو ٹھنڈا رکھنے اور پانی کی کمی سے بچنے کے مشوروں پر عمل کریں۔ جن لوگوں کو پہلے سے کوئی بیماری ہے، انہیں روزہ رکھنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہیے۔

آپ NHS.UK پر گرمی سے کمزوری اور لو لگنے کی علامات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

### دھوپ سے خود کو محفوظ رکھیں

برطانیہ میں سورج اکثر اتنا تیز ہوتا ہے کہ ابر آلود موسم میں بھی سن برن ہو سکتا ہے۔ بچوں اور شیرخوار بچوں کی جلد زیادہ حساس ہوتی ہے اور انہیں سورج سے زیادہ نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اپنے آپ کو دھوپ سے بچانے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں:

- دن میں 11 بجے سے 3 بجے تک سایہ میں رہنے کی کوشش کریں، کیونکہ اس وقت UV شعاعیں سب سے زیادہ ہوتی ہیں۔
- ہلکے، ڈھیلے اور ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں، جیسے لمبی آستین والی قمیض، پتلون یا لمبی اسکرٹ، اور گھنی بُنائی والے کپڑے استعمال کریں۔
- چوڑے کنارے والی ٹوپی پہنیں تاکہ چہرہ، آنکھیں، سر، کان اور گردن محفوظ رہیں۔

- ایسے سن گلاسز پہنیں جو اطراف سے بھی حفاظت کریں یا جن کے بازو چوڑے ہوں۔
- سن اسکرین اچھی مقدار میں لگائیں اور بار بار دوبارہ لگائیں، خاص طور پر تیراکی یا تولیے سے خشک کرنے کے بعد۔ این ایچ ایس (NHS) کے مطابق سن اسکرین کم از کم SPF 30 ہونی چاہیے اور اس میں 4 یا 5 اسٹار UVA پروٹیکشن ہونا چاہیے۔

آپ NHS.UK پر [سن اسکرین اور دھوپ سے حفاظت](#) کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں، جن میں یہ بھی شامل ہے کہ سن اسکرین کیسے لگانی جائے۔

### شدید جسمانی سرگرمی کم کریں

گرم ترین وقت میں زیادہ محنت والے کام کم کریں۔ موسم کی پیشگوئی دیکھتے رہیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ موسم ٹھنڈا ہو گا۔ اگر ممکن ہو تو جسمانی سرگرمیاں صبح سویرے یا شام کے وقت کریں، جب موسم نسبتاً ٹھنڈا ہوتا ہے۔ بچوں کو بہت زیادہ گرمی میں سخت جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لینا چاہیے۔

### گرم اور بند جگہوں سے بچیں

چھوٹی اور بند جگہیں جیسے کھڑی ہوئی گاڑیاں بہت جلد خطرناک حد تک گرم ہو سکتی ہیں۔ یقینی بنائیں کہ بچوں، بوڑھوں، شیرخوار بچوں اور پالتو جانوروں کو کبھی بھی اکیلا گاڑی یا بند جگہ میں نہ چھوڑیں۔ بچوں کی پر ام یا پش چیئرز کو دھوپ سے بچانے کے لیے سایہ (پاراسول) کا استعمال کریں۔ بچوں کے لیے ہوا کا مناسب بہاؤ یقینی بنائیں، اضافی کپڑے اتار دیں، اور باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں کہ وہ زیادہ گرم نہ ہو رہے ہوں۔ این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر [اپنے بچوں کو دھوپ سے محفوظ رکھنے](#) کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

### اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھیں

گرم موسم میں گھر بہت گرم اور بے آرام ہو سکتا ہے، خاص طور پر سونے کے وقت۔ گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے درج ذیل طریقے استعمال کریں:

- دن کے وقت جن کھڑکیوں پر سیدھی دھوپ آ رہی ہو ان کے پردے یا بلائنڈز بند رکھیں۔
- اگر بیرونی شٹر یا شیڈ موجود ہوں تو انہیں بھی بند رکھیں۔
- سونے کے لیے گھر کے ٹھنڈے حصے میں جائیں۔
- کھڑکیاں کھولیں (اگر محفوظ ہو) جب باہر کی ہوا اندر کی نسبت زیادہ ٹھنڈی ہو، مثال کے طور پر رات کے وقت، اور کوشش کریں کہ گھر میں ہوا کا گزر ہو۔
- اگر درجہ حرارت 35 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم ہو تو پنکھا استعمال کریں، لیکن پنکھے کا رخ سیدھا جسم پر نہ کریں کیونکہ اس سے پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔
- حرارت کے نظام (ہیٹنگ) کو بند رکھیں۔
- غیر ضروری لائٹس اور برقی آلات بند کر دیں۔
- اگر باہر سایہ میں موسم زیادہ ٹھنڈا ہو تو باہر چلے جائیں۔

قریبی عوامی جگہیں جیسے مساجد، لائبریریاں یا سپر مارکیٹیں گھر سے زیادہ ٹھنڈی ہو سکتی ہیں۔ اگر وہ قریب ہوں تو ٹھنڈک حاصل کرنے کے لیے ان میں سے کسی جگہ پر جانے پر غور کریں۔

### تیراکی کے دوران محفوظ رہیں

سوئمنگ پول، دریا، جھیل یا سمندر گرمی میں ٹھنڈک حاصل کرنے کا اچھا طریقہ ہو سکتے ہیں، لیکن گرمیوں میں ڈوبنے کے حادثات بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

تیراکی کے دوران محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل مشورے مددگار ہو سکتے ہیں:

- ہمیشہ انتباہی اور ہدایتی علامات کو دیکھیں
- صرف ایسے علاقوں میں پانی میں داخل ہوں جہاں لائف گارڈ موجود ہو
- الکحل پینے کے بعد کبھی بھی پانی میں داخل نہ ہوں
- اگر آپ پانی کے کنارے یا پانی میں کوئی سرگرمی کر رہے ہوں جیسے کشتی چلانا یا مچھلی پکڑنا تو فلوٹیشن ایڈ یا لائف جیکٹ پہنیں۔
- یاد رکھیں کہ کھلا پانی دیکھنے میں جتنا لگتا ہے اس سے کہیں زیادہ ٹھنڈا ہو سکتا ہے، جس سے جسم پر اچانک شدید ٹھنڈ کا اثر ہو سکتا ہے۔
- جیسے ہی آپ کو ٹھنڈ لگنا شروع ہو، فوراً پانی سے باہر نکل آئیں۔
- ہمیشہ ساحل کے متوازی تیراکی کریں، اس سے دور نہ جائیں۔
- ہمیشہ کسی دوسرے شخص کے ساتھ تیراکی کریں تاکہ آپ ایک دوسرے کی مدد کر سکیں
- Swimfo کو چیک کریں تاکہ آپ کسی مخصوص مقام یا نام کے ذریعے نامزد کیے گئے نہانے والے پانی کے معیار کی تفصیلات معلوم کر سکیں
- تیراکی کرتے وقت UV شعاعوں سے خود کو خاص طور پر بچائیں، کیونکہ پانی کی ٹھنڈک آپ کو محفوظ ہونے کا غلط احساس دے سکتی ہے جبکہ سطح سے منعکس ہونے کی وجہ سے UV زیادہ تیز ہو سکتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ جلد کو ڈھانپیں، پانی سے محفوظ رہنے والی سن اسکرین لگائیں اور اسے بار بار دوبارہ لگائیں۔

آپ Royal Life Saving Society (RLSS) کی ویب سائٹ پر محفوظ گرمیوں میں تیراکی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

#### مزید معلومات اور مدد

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ کو اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن کا بھی خیال رکھنا چاہیے، اور اگر ضرورت ہو تو مدد لینی چاہیے۔ مدد اور معلومات کے ایسے ذرائع موجود ہیں جو آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔ Every Mind Matters بہت سی مفید معلومات فراہم کرتا ہے۔

آپ کی مقامی کونسل بھی مشورہ دے سکتی ہے اگر آپ کسی دوست، پڑوسی یا خاندان کے فرد کے بارے میں فکر مند ہوں جسے اضافی مدد کی ضرورت ہو۔