پہلے سے منصوبہ بنائیں

خطرے کے عوامل کو سمجھیں:

سخت گرمی کے وقفوں کے دوران سب سے زیادہ پرخطر لوگ یہ ہوتے ہیں:

- جن کی عمر 65 سال سے زیادہ ہے
- جن کو دیرینہ طبی کیفیات لاحق ہیں یا جو ذہنی حالت کی اصلاح کرنے والی دوا (psychotropic) یا دوسری دوائیں لیتے ہیں
- جن کی قوت فیصلہ فتور دماغ یا سنگین ذہنی بیماری کی وجہ سے ناقص ہے
- جو منشیات کا بیجا استعمال کرتے ہیں یا بہت زیادہ پیتے ہیں
- جو سماجی لحاظ سے الگ تھلگ یا گھر میں بند ہیں
- جن کا وزن بڑھا ہوا ہے

اگر آپ کو کوئی طبی کیفیت لاحق ہے تو، گرم موسم میں آپ کو جو احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں ان کے بارے میں اپنے معالج سے معلوم کریں۔

اگر آپ کے ایسے پڑوسی، اہل خانہ یا دوست ہیں جو زیادہ خطرے کی زد میں ہیں، خاص طور پر جو اکیلے رہتے ہیں تو، یقینی بنائیں کہ ان کی رسائی ایئرکنڈیشننگ تک ہے اور، اگر ضرورت ہو تو، کسی ٹھنڈے مقام تک پہنچنے میں انہیں مدد کی پیشکش کریں۔

پیشین گوئی کردہ گرم لہر کی صورت میں:

- دھوپ کو روکنے کے لیے کھڑکی پر سائبان یا نمگیرہ لگاکر اپنے گھر کو ٹھنڈا رکھنے میں مدد کریں۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر ہے تو، یقینی بنائیں کہ یہ اچھی طرح سے کام کرتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشننگ نہیں ہے تو، اپنی کھڑکیاں کھلی رکھیں تاکہ آپ کے مکان سے ہوکر تازہ ہوا کا گزر ہوسکے۔
- اگر آپ اپنے گھر کو ٹھنڈا نہیں کرسکتے ہیں تو، کسی ایئر کنڈیشنڈ شاپنگ مال، لائبری، دوست یا رشتہ دار کے گھر یا نیو یارک سٹی کے کولنگ سنٹر (ٹھنڈک پہنچانے کے مراکز) پر جانے پر غور کریں۔

کولنگ سنٹرز

گرمی کا اشاریہ خطرناک حد تک زیادہ ہونے کی پیشین گوئی کیے جانے کی صورت میں، نیو یارک سٹی ایئر کنڈیشنڈ سہولیات، بشمول کمیونٹی اور سینئر سنٹرز میں کولنگ سنٹرز کھولے گا۔ گرمی سے راحت کے طلبگار لوگوں کو گرمی کی ہنگامی حالت کے دوران کولنگ سنٹر کا پتہ کرنے کے لیے 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کرنا یا NYC.gov/oem ملاحظہ کرنا چاہیے۔

وسائل

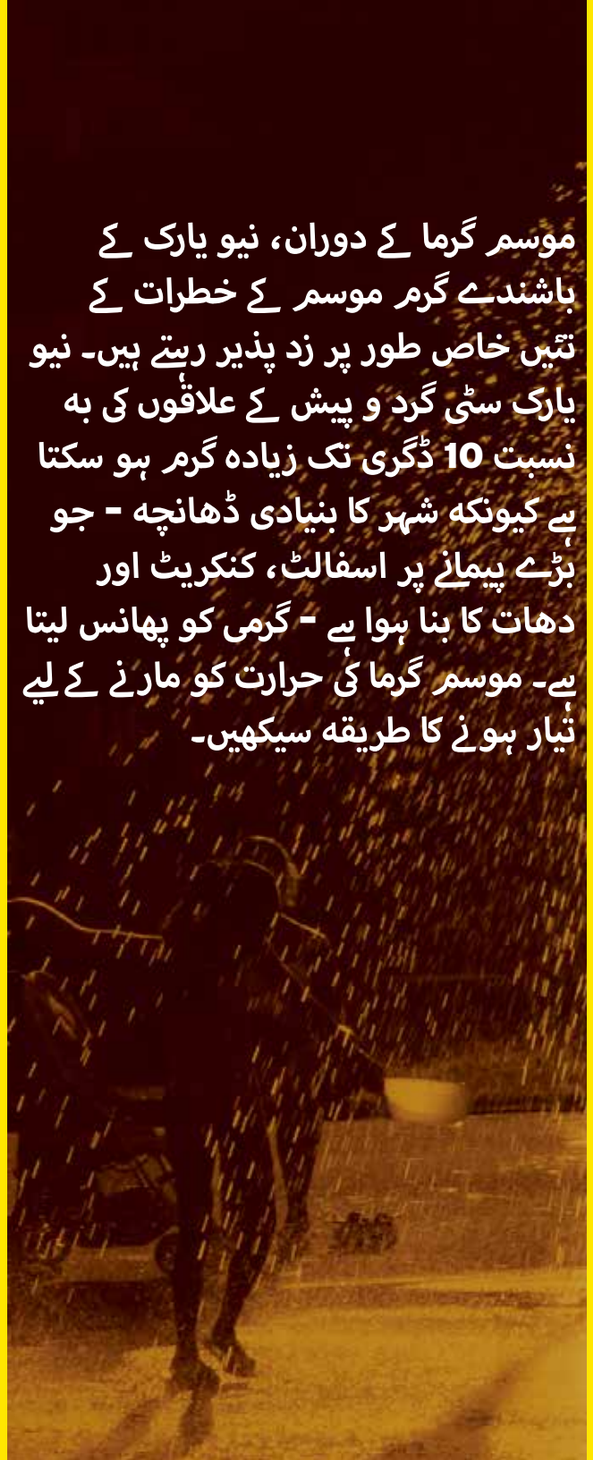
Facebook اور Twitter پر OEM

www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

نوٹیفائی NYC (Notify NYC)

ہنگامی اطلاعات کے لیے رجسٹر کرنے کے واسطے NYC.gov/notifynyc ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں، یا Twitter پر @NotifyNYC کی پیروی کریں۔

موسم گرما کے دوران، نیو یارک کے باشندے گرم موسم کے خطرات کے تئیں خاص طور پر زد پذیر رہتے ہیں۔ نیو یارک سٹی گرد و پیش کے علاقوں کی بہ نسبت 10 ڈگری تک زیادہ گرم ہو سکتا ہے کیونکہ شہر کا بنیادی ڈھانچہ - جو بڑے پیمانے پر اسفالٹ، کنکریٹ اور دھات کا بنا ہوا ہے - گرمی کو پھانس لیتا ہے۔ موسم گرما کی حرارت کو مارنے کے لیے تیار ہونے کا طریقہ سیکھیں۔



ریڈی نیو یارک
(READY NEW YORK)

گرمی کو ماریں

NYC
دفتر برائے ہنگامی نظم و نسق
(Office of Emergency Management)
Bill de Blasio، میئر

Ready

Urdu, 2014 Edition

یہ رہنما پرچہ آڈیو کی شکل میں اور ذیل کی زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

Arabic
زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali
এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese
請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English
Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French
Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole
Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian
Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean
한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish
Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian
Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish
Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu
اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

گرمی کی لہر کے دوران

گرمی کو مارنے کی تجاویز!

- زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک ٹھنڈی جگہ میں رہیں۔ اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر ہے تو اسے استعمال کریں، اور تھرموسٹیٹ کو کم از کم 78 ڈگری پر سیٹ کریں۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہے تو، کسی تالاب، کسی ایئر کنڈیشنز اسٹور، مال، مووی تھیٹر یا کولنگ سنٹر میں ٹھنڈک حاصل کرنے پر غور کریں۔ اپنے قریب میں کولنگ سنٹر کا پتہ کرنے کے لیے 311 (TTY:212-504-4115) پر کال کریں یا NYC.gov/oem ملاحظہ کریں۔
- اپنے پڑوسیوں، اہل خانہ اور دستوں کو چیک کریں، خاص طور پر اگر وہ گرمی سے وابستہ مضرتوں کے تئیں زد پذیر ہوں۔*
- پنکھے رات میں بہترین کام کرتے ہیں، اس وقت وہ باہر سے ٹھنڈی ہوا اندر لا سکتے ہیں۔
- مائعات پیئیں — خاص طور پر پانی — اگرچہ آپ کو پیاس محسوس نہ ہو۔** الکحل، کیفین، یا شکر کی زیادہ مقدار پر مشتمل مشروبات سے بچیں۔
- ہلکے وزن کے، ہلکے رنگ کے، ڈھیلے ڈھالے لباس پہنیں جو ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ آپ کی جلد کو ڈھک دے۔
- بچوں، پالتو جانوروں یا جنہیں خصوصی نگہداشت مطلوب ہے انہیں کبھی بھی سخت گرمی کے وقفوں کے دوران پارک کی ہوئی کار میں نہ چھوڑیں۔
- ٹھنڈے شاورز یا حمام معاون ہوسکتے ہیں، لیکن حد سے زیادہ درجۂ حرارت میں بدلاؤ سے بچیں۔
- مشقت طلب سرگرمی سے بچیں، خاص طور پر دن کے گرم ترین وقت کے دوران۔
- جب باہر ہوں تب، براہ راست دھوپ سے بچیں، سن اسکرین (کم از کم SPF 15)، اور اپنے چہرے و سر کو بچانے کے لیے ہیٹ پہنیں۔
- موسم کے حالات پر نگاہ رکھنے کے لیے TV اور ریڈیو نشریات سنتے رہیں، NYC.gov ملاحظہ کریں، یا 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں۔ 95 ڈگری سے زیادہ حرارت کا اشاریہ خاص طور پر زد پذیر لوگوں کے لیے خطرناک ہے۔

* جو لوگ گرمی سے وابستہ مضرتوں کے تئیں سب سے زیادہ زد پذیر ہیں ان کے بارے میں مزید معلومات کے لیے عقبی سمت دیکھیں۔
** دل، گردے یا جگر کے مرض میں مبتلا، یا مائع ممنوعہ خوراک والے لوگوں کو مائع کی مقدار بڑھانے سے پہلے اپنے ڈاکٹروں سے معلوم کرلینا چاہیے۔

Spencer T. Tucker

گرمی سے وابستہ بیماریاں

لمبے وقفے تک گرمی کی زد میں رہنا نقصان دہ اور امکانی طور پر مہلک ہوسکتا ہے۔ بزرگان، بچے اور پہلے سے موجود طبی کیفیات کے حامل لوگ خاص طور پر حد درجہ گرمی کے اثرات کے تئیں مشتبہ ہوتے ہیں۔ گرمی سے وابستہ بیماریوں اور مجوزہ معالجوں سے واقف رہیں۔

گرمی سے ہونے والی ناتوانی

علامات: بہت زیادہ پسینہ آنا، کمزوری، کمزور نبض کی رفتار، غشی، یا قے، اور سرد، بے رونق، چپچپا جلد۔ جسم کا درجۂ حرارت حسب معمول محسوس ہوسکتا ہے۔

ردعمل:

- متاثرہ فرد کو ٹھنڈی جگہ میں لے جائیں۔
- لباس کو ڈھیلا کریں اور گردن، چہرے اور بازوؤں پر ٹھنڈے، گیلے کپڑے رکھیں۔
- اگر متاثرہ فرد ہوش و حواس میں ہو تو، اسے دھیرے دھیرے پانی پلائیں، جب تک متلی نہ ہوجائے۔ متاثرہ فرد کو ہر 15 منٹ پر آدھا گلاس پانی دیں۔
- طبی توجہ کے لیے 911 پر کال کریں۔ اگر گرمی سے ہونے والی ناتوانی کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بگڑ سکتی ہے اور حرارت زدگی کا باعث ہوسکتی ہے۔

حرارت زدگی (لو لگنا)

علامات: گرم، خشک جلد، تیز نبض کی رفتار، جسم کا تیز درجۂ حرارت، پسینہ کم آنا اور ممکنہ بے ہوشی۔ جسم کا درجۂ حرارت اس قدر زیادہ ہوسکتا ہے کہ اگر متاثرہ فرد کو فوری طور پر طبی توجہ حاصل نہ ہو تو اس کے نتیجے میں 10 منٹ سے کم وقت میں دماغ خراب ہوسکتا ہے یا موت واقع ہوسکتی ہے۔

ردعمل:

- طبی امداد حاصل کرنے کے لیے فوری طور پر 911 پر کال کریں۔
- متاثرہ فرد کے کپڑے اتار دیں اور اس کا جسم ٹھنڈی، گیلی چادروں میں لپیٹیں۔
- متاثرہ فرد کو کسی ٹھنڈی جگہ پر لے جائیں، اور ٹھنڈے پانی سے نہلانے یا اسفنج سے ملنے کی کوشش کریں۔ پنکھوں یا ایئر کنڈیشنرز کا استعمال کریں۔
- متاثرہ فرد کو لٹا دیں۔
- متاثرہ فرد کو کوئی مائعات نہ دیں۔

تنفسی مسائل

اوزون کی اعلی سطحیں، جو گرمی کی لہروں کے ساتھ آتی ہیں، ہوا کے معیار کو ناقص بنا دیتی ہیں۔ اوزون کی وجہ سے سانس کے مسائل، خاص طور پر تنفسی کیفیات والے لوگوں میں پیدا ہوسکتے ہیں۔

انسداد:

جو لوگ ورزش کرتے یا باہر میں کام کرتے ہیں، تنفسی امراض والے لوگوں اور دیگر زد پذیر لوگوں کو مشقت طلب بیرونی سرگرمی خاص طور پر دوپہر اور شام کے اولین اوقات میں محدود کردینا چاہیے۔ ہوا کے معیار سے متعلق اپ ڈیٹس کے لیے www.airnow.gov ملاحظہ کریں یا نیو یارک اسٹیٹ ایئر کوالٹی ہاٹ لائن (800-535-1345) کو کال کریں۔

گرمی سے وابستہ بیماریوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، محکمہ برائے صحت و ذہنی حفظان صحت (Department of Health and Mental Hygiene) آن لائن، NYC.gov/health، یا محکمۂ برائے عمر رسیدگی (Department for the Aging) آن لائن، NYC.gov/aging ملاحظہ کریں۔

سخت گرمی میں وسائل کو محفوظ کریں

پانی کی بچت کریں

گرم موسم کے عرصے میں پانی کا استعمال اعلی سطحوں پر پہنچ جاتا ہے، جس کی وجہ سے پانی کے دباؤ میں اتار چڑھاؤ ہوتا ہے اور شہر میں سوکھا پڑجاتا ہے۔ شہر کو سوکھے کی ہنگامی حالت کا سامنا ہونے پر، محکمۂ برائے ماحولیاتی تحفظ (Department of Environmental Protection) کے پانی کے استعمال کی بابت تحدیدات کی پیروی کرنا ضروری ہے۔

پانی کی بچت کرنے کی تجاویز:

- رساؤ والی ٹونٹیوں کی مرمت کریں؛ نلکوں کو مضبوطی سے بند کریں۔
- مختصر شاورز لیں؛ نہاتے وقت باتھ ٹب کو صرف آدھا بھریں۔
- ڈش واشرز اور واشنگ مشینیں صرف اسی وقت چلائیں جب وہ بھری ہوئی ہوں۔
- ڈشز کو دھونے، شیونگ کرنے، یا دانتوں پر برش کرنے کے وقت پانی کو بہتا ہوا نہ رہنے دیں۔
- اپنے لان یا پودوں میں پانی ڈالتے وقت تحدیدات کے پابند رہیں۔

Daniel Avila, NYC Parks Department

اسپرے کیپس اور فائر ہائیڈرنٹس

اسپرے کیپس کے بغیر فائر ہائیڈرنٹس کو کھولنا بربادی اور خطرناک ہے۔ پانی کا دباؤ لوگوں - خاص طور پر بچوں - کو ٹریفک میں دھکیل سکتا ہے۔ کھلے ہائیڈرنٹ کی وجہ سے اسٹریٹس میں سیلاب آجاتا ہے اور پانی کا دباؤ کم ہوجاتا ہے، آگ پر بحفاظت قابو پانے کی فائر فائٹرز کی اہلیت میں رکاوٹ آجاتی ہے۔ غیر قانونی طور پر کھولے گئے ہائیڈرنٹس یا پانی یا سیور کے دیگر مسائل کی اطلاع دینے کے لیے، 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں۔ اسپرے کیپ حاصل کرنے کے لیے، اپنے مقامی فائر ہاؤس سے رابطہ کریں۔

پانی کی بچت سے متعلق مزید معلومات کے لیے NYC.gov/dep ملاحظہ کریں۔

توانائی کی بچت کریں

سخت گرمی کے عرصے کے دوران، بجلی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ توانائی کی بچت کرنے سے بجلی میں خلل کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

توانائی کی بچت کرنے کی تجاویز:

- اپنے ایئر کنڈیشنر تھرموسٹیٹ کو کم سے کم 78 ڈگری پر سیٹ کریں۔
- ایئر کنڈیشنر کا استعمال صرف گھر پر ہونے پر، اپنے زیر استعمال کمروں میں کریں۔ اگر آپ اپنی واپسی سے پہلے اپنے گھر کو ٹھنڈا کرنا چاہتے ہیں تو، ٹائمر سیٹ کریں جو آپ کی واپسی سے زیاد سے زیادہ 30 منٹ پہلے آن ہوجاتا ہے۔
- غیر ضروری آلات کو آف کردیں۔

بجلی کی کٹوتی

ممکنہ بجلی کی کٹوتی اور اس میں خلل کے لیے تیار رہنے کے واسطے، ایک ہنگامی سپلائی کٹ - فلیش لائٹ، بیٹری کی قوت سے چلنے والا AM/FM ریڈیو، ابتدائی طبی امداد کا کٹ، بوتل بند پانی اور اضافی بیٹریوں سمیت آئٹمز کے ساتھ - ایک آسانی سے قابل رسائی جگہ میں رکھیں۔ اگر آپ کو بجلی کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے تو، ہوا کی مناسب آمد و رفت کو یقینی بنانے کے لیے کھڑکیاں کھلی رکھیں۔

اگر بجلی چلی جاتی ہے تو، اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں:

- کون ایڈیسن کو 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)
- نیشنل گرڈ کو 718-643-4050, (TTY: 718-237-2857)
- PSEG LI کو 800-490-0075 (TTY: 631-755-6660)