



شدید گرمی جوابی عمل کا رہنما



افراد اور خاندان

گرمی کی ایمرجنسی اس وقت ہوتی ہے جب گرمی کا اشاریہ، ایک پیمائش جس میں درجہ حرارت اور نمی شامل ہوتی ہے، ایک دن کے لئے 100°F یا دو یا اس سے زیادہ دنوں کے لئے 95°F سے اوپر ہو۔ تاہم، کم درجہ حرارت پر گرمی سے متعلق بیماری اور موت ہو سکتی ہے۔ New York City میں، زیادہ تر گرمی سے متعلق اموات گرم گھروں کے اندر ہوتی ہیں۔ گرمی کی بیماری کی علامات میں گرم، خشک جلد یا سرد، چپچی جلد؛ الجھن، وہم؛ بے حسی، متلی یا قے؛ سانس لینے میں دشواری، تیز رفتار، مضبوط نبض؛ کمزوری، یا چکر شامل ہیں۔

عام رہنما اصول

◀ صحت کی معلومات قابل اعتماد ذرائع
(nyc.gov, cdc.gov اور 311)
سے حاصل کریں۔

◀ ایمرجنسی واقعات کے بارے میں
معلومات کے لیے Notify NYC
(این وائی سی کو مطلع کریں) کے
لیے سائن اپ کریں۔

◀ اگر آپ یا کوئی شخص جسے آپ
جانتے ہیں ہیجان زدہ محسوس کرتا
ہے یا اسے اس سے نمٹنے کے لیے
مدد کی ضرورت ہے، تو اپنی زبان
میں مفت مدد کے لیے lifenet.nyc
ملاحظہ کریں۔

◀ ایمرجنسی میں، ہمیشہ 911 پر فون
کریں۔

جانیں کہ کس کو خطرہ ہے۔



کچھ لوگوں کو شدید گرمی سے صحت کی مشکلات کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ شدید گرمی سے جن لوگوں کے بہت زیادہ متاثر ہونے کا امکان ہوتا ہے ان میں وہ لوگ شامل ہیں جن کے پاس چالو اینئر کنڈیشنر نہیں ہوتا ہے اور:

◀ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہوتے ہیں۔

◀ جسے دائمی طبی مسائل ہوں جیسے دل کی بیماری، سانس کے مسائل، ذیابیطس یا موٹاپا

◀ سنگین دماغی بیماری یا نشونما سے متعلق معذوری ہو

◀ ایسی ادویات لیتے ہوں جو ایک عام درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کی جسم کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ کسی بھی دواؤں کے بارے میں معلومات اور مشورے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں جسے آپ لے رہے ہوں۔

◀ منشیات یا شراب بہت زیادہ استعمال کرتے ہوں۔

◀ سماجی طور پر الگ تھلگ ہیں، محدود نقل و حرکت کرتے ہیں یا گھر کو چھوڑنے سے قاصر ہیں۔

پہنچیں۔



◀ اگر آپ یا کوئی شخص جسے آپ جانتے ہوں اس پر گرمی کی بیماری کے علامات ہوں، تو 911 پر فون کریں یا اسپتال جائیں۔

◀ پڑوسیوں، دوستوں اور رشتہ داروں کے حالات کا پتہ لگائیں جن کو خطرہ ہو سکتا ہے اور ٹھنڈی جگہ تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں۔

ٹھنڈے رہیں۔



- ◀ اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر ہو، تو ٹھنڈا رہنے اور توانائی بچانے کے لیے اسے 78°F پر سیٹ کر دیں۔ جب باہر گرمی ہو، تو اندر اور بھی زیادہ گرمی ہو سکتی ہے!
- ◀ اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہ ہو:
- ◀ کسی عوامی جگہ جیسے لائبریری، مال، یا ٹھنڈا کرنے والے مرکز پر چلے جائیں۔ ایئر کنڈیشن والے ماحول میں چند گھنٹے بھی رہنا آپ کو ٹھنڈا رہنے میں مدد کر سکتا ہے اپنے قریب میں ٹھنڈا کرنے کا مرکز تلاش کرنے کے لیے 311 پر فون کریں۔
- ◀ ٹھنڈا ہونے کے لیے کنکنے پانی سے نہائیں۔ (اگر آپ ٹھنڈا پانی استعمال کریں گے، تو اچانک درجہ حرارت کی تبدیلی آپ کو چکر لا سکتی ہے یا بیمار کر سکتی ہے۔)
- ◀ دھوپ کو روکنے کے لیے پردوں کو بند کر دیں۔
- ◀ آپ گھریلو توانائی کی معاونت کے پروگرام سے ٹھنڈا کرنے کی معاونت کے اہل ہو سکتے ہیں، جو ان لوگوں کے لئے مفت ایئر کنڈیشنر اور اس کی تنصیب کی خدمات فراہم کرتا ہے جو آمدنی کے تقاضوں کو پورا کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے 311 پر فون کریں۔
- ◀ کافی پانی پیئیں، اگرچہ آپ پیاسے نہ ہوں۔
- ◀ الکحل یا کیفین والے مشروبات سے بچیں۔

باہر محفوظ رہیں۔



- ◀ ہر 15 منٹ پر پانی پیئیں۔
- ◀ سائے میں رہیں اور براہ راست دھوپ سے دور رہیں۔
- ◀ سائے دار یا ایئر کنڈیشن والی جگہوں میں وقفے سے بار بار آرام کریں۔
- ◀ ہلکے وزن، ہلکے رنگ والے اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔
- ◀ اپنے چہرے اور سر کی حفاظت کرنے کے لئے ٹوپی پہنیں۔
- ◀ SPF 15 یا اس سے زیادہ کے سن اسکرین (سورج کی تمازت سے بچنے کے لیے جلد کی کریم) کا استعمال کریں۔
- ◀ اپنی سرگرمیوں کو صبح سویرے اور دیر شام تک محدود کریں۔



EXTREME HEAT RESPONSE GUIDE



A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.



Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- Are 65 or older
- Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- Have serious mental illness or developmental disabilities
- Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- Use drugs or drink heavily
- Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house



Reach out.

- If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

GENERAL GUIDELINES

- **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- **In an emergency, always call 911.**



Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
 - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
 - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
 - Close shades or curtains to block the sun.
 - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.



Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.