

دوست بنیں: گرم موسم کے لیے تیاری کرنا



موسمیاتی تبدیلی خطرناک طور پر گرم موسم کو NYC میں زیادہ عام اور شدید بنا رہی ہے۔ تیار رہیں اور خود کو اور دوسروں کو درج ذیل طریقوں سے محفوظ رکھیں:

- ✓ گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات اور خطرات کو جان کر
- ✓ ٹھنڈی اندرونی اور بیرونی جگہوں پر رہ کر — پانی پیئیں، مشکل جسمانی سرگرمی سے گریز کریں اور ایئر کنڈیشننگ والی جگہوں پر یا سایے میں اور براہ راست دھوپ سے باہر رہیں

اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہے تو:

- مفت حاصل کرنے کے لیے درخواست دیں: on.nyc.gov/3uQXwMo
- قریب کوئی ایسی جگہ تلاش کریں جہاں یہ موجود ہو، جیسا کہ کوئی لائبریری۔
- کوئی قریبی NYC کولنگ سینٹر تلاش کریں: 311 پر کال کریں finder.nyc.gov/coolingcenters ملاحظہ کریں۔

✓ دوستوں، خاندان، ہمسائیوں اور رفقاء کار کی خیریت دریافت کرتے رہیں۔

مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/heat ملاحظہ کریں۔