

اس موسم گرما میں ٹھنڈے رہیں۔

گرم اور مرطوب موسم صرف تکلیف دہ ہی نہیں ہوتا۔ نیویارک شہر میں شدید گرمی سب سے زیادہ جان لیوا موسمی واقعہ ہے۔

اس موسم گرما میں تیار رہیں اور خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں۔

گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات

اگر آپ کو یا آپ کے کسی جاننے والے کو گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات ہیں، تو کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں، اضافی کپڑے اتار دیں، اور فوراً وافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اگر ہیٹ اسٹروک کی علامات ہوں، تو 911 پر کال کریں۔

ہیٹ اسٹروک

گرمی کی تھکن



ہیٹ اسٹروک ہنگامی علاج کے بغیر جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔



گرمی کی تھکن ہیٹ اسٹروک کا سبب بن سکتی ہے۔



آپ کو گرمی سے متعلقہ بیماری کا خطرہ زیادہ ہے اگر آپ:

- بہت زیادہ الکحل پی رہے ہیں یا منشیات استعمال کر رہے ہیں
- ایئر کنڈیشننگ تک رسائی نہیں رکھتے
- کسی دائمی صحت کی حالت کا شکار ہیں، جیسے کہ دل کی بیماری، دماغی صحت یا ذہنی حالت، یا ذیابیطس
- ایسی دوائیں لیتے ہیں جو آپ کے جسم کے لیے ٹھنڈا رہنا مشکل بناتی ہیں، جیسے پیشاب آور ادویات، اور بعض اینٹی ڈپریسٹس اور بلڈ پریشر کی دوائیں
- حملے پھرنے میں دشواری کا سامنا کرتے ہیں
- حاملہ ہیں

4 سال سے کم عمر کے بچے اور 60 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد کو بھی زیادہ خطرہ ہے۔

گھر سے باہر خود کو ٹھنڈا رکھیں

- الکحل، کیفین یا چینی والے مشروبات سے گریز کریں۔
- وافر مقدار میں پانی پیئیں، جاے آپ کو پیاس نہ بھی لگی ہو۔
- سائے میں رہیں۔
- ہلکے کپڑے اور ٹوپی پہنیں۔
- SPF 15 یا زیادہ والی سن اسکرین استعمال کریں۔
- سخت جسمانی سرگرمی سے گریز کریں۔
- بیرونی سرگرمیوں کو صبح سویرے اور شام گئے کریں، جب دھوپ اتنی تیز نہیں ہوتی۔
- کسی ایئر کنڈیشنڈ جگہ پر کچھ دیر آرام کریں۔

مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/heat ملاحظہ کریں۔
نیویارک شہر کا کول آپشن تلاش کرنے کے لیے، 311 پر کال کریں
یا finder.nyc.gov/coolingcenters ملاحظہ کریں۔

نیویارک شہر میں محفوظ اور صحت مند رہنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/healthysummer ملاحظہ کریں یا کیو آر کوڈ اسکین کریں۔

