

خود کو ٹھنڈا رکھیں: گرمی میں محفوظ طور پر کام کریں

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

گرمی میں کام کرتے وقت اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں۔

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

- باہر کھلی جگہوں پر یا گرم اندرونی مقامات پر کام کرتے ہوں
- ایئر کنڈیشننگ تک رسائی نہ رکھتے ہوں
- کسی دائمی صحت کی حالت کا شکار ہوں، جیسے کہ دل کی بیماری، دماغی صحت یا ذہنی حالت یا ذیابیطس
- ایسی دوائیں لیتے ہوں جو آپ کے جسم کے لیے ٹھنڈا رہنا مشکل بناتی ہوں، جیسے پیشاب آور ادویات اور بعض اینٹی ڈپریشن اور بلڈ پریشر کی دوائیں
- حملے پھرنے میں دشواری کا سامنا کرتے ہوں
- حاملہ ہوں

60 سال اور اس سے زیادہ
عمر کے بالغ افراد کو بھی
زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

کام کے دوران خود کو ٹھنڈا رکھیں

- وافر مقدار میں پانی پیئیں، چاہے آپ کو پیاس نہ بھی لگی ہو۔
- آرام کے لیے وقفے لیں۔
- کوئی سایہ دار یا ٹھنڈی جگہ تلاش کریں۔
- حب بھی ممکن ہو، ہلکے پھلکے کپڑے پہنیں اور اپنے چہرے اور سر کی حفاظت کے لیے ٹوپی پہنیں۔
- SPF 15 یا زیادہ والی سن اسکرین استعمال کریں۔
- اپنے ساتھی کارکنوں کی خیریت معلوم کرتے رہیں۔
- ایسے ذاتی حفاظتی سامان کا دھیان رکھیں جو آپ کے جسم میں گرمی کے اثر کو بڑھا سکتا ہے۔

گرمی سے متعلقہ بیماری کی علامات

اگر آپ میں یا آپ کے کسی ساتھی کارکن میں گرمی سے متعلق بیماری کی علامات ظاہر ہوں، تو فوری طور پر کسی ٹھنڈی جگہ جائیں، اضافی کپڑے اتار دیں اور وافر مقدار میں پانی پیئیں۔ اگر ہیٹ اسٹروک کی علامات ہوں، تو 911 پر کال کریں۔

ہیٹ اسٹروک



گرمی سے نڈھال ہونا



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



گرمی سے نڈھال ہونا ہیٹ اسٹروک کا سبب بن سکتا ہے۔



ملازمین کو محفوظ چھٹی کے قانون کے تحت یہ حق حاصل ہے کہ وہ گرمی سے متعلق صحت کے مسائل کے لیے اپنی چھٹی کا استعمال کریں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے حقوق کی خلاف ورزی ہوئی ہے، تو nyc.gov/dca پر نیویارک سٹی کے صارفین اور کارکنوں کے تحفظ کے محکمے میں شکایت درج کروائیں۔

آپ کے کام کی جگہ صحت اور حفاظت کے خطرات سے پاک ہونی چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے یا شکایت درج کروانے کے لیے، پیشہ ورانہ حفاظت اور صحت کی انتظامیہ سے osha.gov پر یا 800-321-6742 پر رابطہ کریں۔

مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ فرمائیں nyc.gov/health/workplaceheat یا QR کوڈ اسکیں کریں۔

