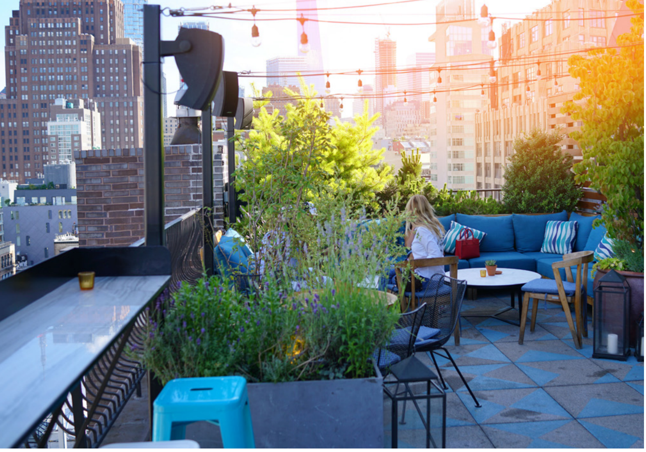
خاندانوں کے لیے

# موسم سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر



شیرخوار بچے، چھوٹے بچے اور حاملہ خواتین کے لیے موسم کے اثرات سے صحت کو خطرہ لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ ان کے اجسام ان اثرات کے لیے زیادہ حساس ہوتے ہیں اور اس لیے بھی کہ بچے اپنی حفاظت کے لیے دوسروں پر انحصار کرتے ہیں۔ اس کتابچے میں حفاظتی تدابیر اور وسائل شامل ہیں جنہیں آپ موسم کی خرابی کی صورت میں اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

شہر بھر کی ہنگامی اپ ڈیٹس، بشمول موسم کے الرٹس، حاصل کرنے کے لیے Notify NYC کو سبسکرائب کریں:
**NOTIFYNYC** لکھ کر 692-692 پر ٹیکسٹ کریں، **311** پر کال کریں، یا **a858-nycnotify.nyc.gov** ملاحظہ کریں۔

## گرم موسم

- کسی بھی موسم کے دوران بچوں کو کبھی بھی کھڑی گاڑی میں تنہا نہ چھوڑیں، چاہے کھڑکیاں کھلی ہی کیوں نہ ہوں۔
- جب باہر بہت زیادہ گرمی ہو، تو گھر کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ایئر کنڈیشننگ کا استعمال کریں۔ محفوظ رہنے، آرام دہ محسوس کرنے اور پیسے بچانے کے لیے یونٹ کو 78 ڈگری Fahrenheit یا "لو کول" پر سیٹ کریں۔
- اگر آپ کے پاس ایئر کنڈیشنر نہیں ہے، تو قریب ہی کوئی ٹھنڈی جگہ تلاش کریں، جیسے کسی دوست کا گھر، مذہبی یا کمیونٹی سینٹر، مال یا نیو یارک سٹی کا کوئی کولنگ سینٹر۔
    - قریبی کولنگ سینٹر تلاش کرنے کے لیے **311** پر کال کریں یا **finder.nyc.gov/coolingcenters** ملاحظہ کریں۔
- اپنے گھر کو ٹھنڈا کرنے کے لیے کھڑکیاں کھولتے وقت، اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام کھڑکیوں پر حفاظتی جنگلے نصب ہیں۔ ایسی عمارتوں کے مالکان جہاں تین یا اس سے زیادہ اپارٹمنٹس ہوں، ان کے لیے کسی بھی ایسے یونٹ میں کھڑکیوں کے حفاظتی جنگلے فراہم کرنا لازمی ہے جہاں 10 سال یا اس سے کم عمر کا بچہ رہتا ہو یا اگر کرایہ دار کی طرف سے درخواست کی جائے۔ اگر مسئلہ حل نہیں کیا جاتا ہے تو **311** پر کال کریں۔
- بچوں کو ہلکے وزن، ہلکے رنگ کے اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنائیں۔
- گرمی کے دنوں میں شیرخوار بچوں کو اضافی ماں کا دودھ یا فارمولا دیں، لیکن پانی نہ دیں، خاص طور پر اگر ان کی عمر 6 ماہ سے کم ہو۔ بڑے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بار بار پانی پیئیں۔
- معلوم کریں کہ کیا آپ یا آپ کا بچہ جو ادویات لے رہے ہیں ان سے گرمی سے متعلقہ بیماری کا خطرہ تو نہیں بڑھ جاتا۔
    - اپنے بچے کے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے مشورہ کیے بغیر اس کی ادویات بند نہ کریں اور نہ ہی ان میں کوئی تبدیلی کریں۔
    - ادویات کو صحیح طریقے سے محفوظ کریں۔ بجلی کے انقطاع کی صورت میں ریفریجریٹڈ ادویات اور طبی آلات کے لیے پہلے سے منصوبہ بنا کر رکھیں۔

## سرد موسم

- گھر گرم کرنے کے لیے کبھی بھی چولہا یا اوون استعمال نہ کریں۔ مٹی کے تیل اور پروپین والے اسپیس ہیٹرز نیو یارک سٹی میں غیر قانونی ہیں۔
- اگر آپ کے گھر میں ہیٹنگ یا گرم پانی کی سہولت موجود نہیں ہے تو اپنے عمارت کے مالک یا پراپرٹی مینیجر کو بتائیں۔ اگر فوری طور پر مسئلہ حل نہ ہو تو **311** پر کال کریں۔
- شیرخوار بچوں کو سونے کے لیے جھولے میں اکیلا، ان کی کمر کے بل لٹائیں اور کوئی کمبل یا ڈھیلا بستر نہ رکھیں۔
- بچوں کو پاؤں والے پاجامے یا سلیپ سیک پہنائیں۔ شیرخوار بچوں کو بڑوں کے مقابلے میں لباس کی ایک اضافی تہہ کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ دھوئیں اور کاربن مونو آکسائیڈ کے ڈیٹیکٹرز کام کر رہے ہوں۔ بیٹریاں سال میں دو بار تبدیل کریں۔

فوٹو کریڈٹ: بچوں کے لیے جھولے

# سیلاب اور طوفان

## سیلاب یا طوفان سے پہلے:

- ایک ایمرجنسی بیگ تیار کریں — ایسی اشیاء کا مجموعہ جن کی آپ کو جلدی میں گھر چھوڑنے کی صورت میں ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بچے کے ایمرجنسی بیگ کی اہم اشیاء میں کھلونے یا کتابیں، بوتلیں یا سپی کپس، ڈائپرز اور اضافی کپڑے، چوسنی اور فارمولا شامل ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health/stormprep** ملاحظہ کریں۔
- ضروری سامان جیسے کہ ایمرجنسی بیگز، اہم دستاویزات اور ادویات تیار رکھیں۔

## سیلاب یا طوفان کے دوران:

- تہہ خانوں سے باہر رہیں اور اوپر والی منزل پر چلے جائیں۔ اگر آپ کو انخلاء کے لیے کہا جائے تو فوری طور پر عمل کریں۔
- سیلابی پانی میں گاڑی نہ چلائیں۔
- سیلابی پانی سے دور رہیں۔ اگر آپ سیلابی پانی سے چھو جائیں تو صابن اور صاف پانی سے دھوئیں یا الکحل والا سینیٹائزر استعمال کریں۔ زخموں کا خیال رکھیں اور طبی امداد حاصل کریں۔

## سیلاب یا طوفان کے بعد:

- اگر آپ کے گھر کو نقصان پہنچا ہے تو اپنی عمارت کے مالک سے رابطہ کریں، جو قانون کے مطابق عمارت کے مخصوص نقصانات، بشمول سیلاب کے نقصان، کی مرمت کا ذمہ دار ہے۔ اگر نقصان کی مرمت نہیں کی جاتی ہے تو **311** پر کال کریں۔
- اپنے گھر سے سیلابی پانی سے گیلی ہونے والی ایسی ہر چیز ہٹا دیں جسے 48 گھنٹوں کے اندر مکمل طور پر صاف اور خشک نہیں کیا جا سکتا۔ ممکنہ پھپھوندی کی وجہ سے واٹر پروف حفاظتی لباس (دستانے، بوٹس، ماسک) پہنیں۔ پھپھوندی دمہ کی علامات اور الرجی کا سبب بن سکتی ہے یا انہیں مزید خراب کر سکتی ہے۔
- انشورنس کلیمز کے لیے ضائع کی جانے والی اشیاء کی تصاویر لیں۔
- بچوں کو ملبے، کیچڑ اور خراب کھلونوں سے دور رکھیں۔
- بچوں کو اپنی کیفیات کے بارے میں بات کرنے دیں۔ سیلاب اور طوفان بچوں کے لیے خوفناک ہو سکتے ہیں، چاہے وہ کوئی خطرناک چیز نہ بھی دیکھیں۔

## ہوا کا معیار

### جب باہر کی ہوا کا معیار خراب ہو:

- نیو یارک سٹی کے الرٹس اور خبروں کی رپورٹوں پر نظر رکھیں اور Air Quality Index (ہوا کے معیار کا انڈیکس) کے لیے **www.airnow.gov** چیک کریں۔
- باہر کی شدید جسمانی سرگرمیوں کو محدود کریں، باقاعدگی سے وقفہ لیں اور اگر بچوں میں خراب ہوا کے معیار سے متاثر ہونے کی علامات ظاہر ہوں تو انہیں اندر لے آئیں۔
- فضائی آلودگی کی زد میں کم آئیں۔ 2 سال اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے معیاری ماسک (N95 یا KN95) پہننا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

### جب گھر کے اندر کی ہوا کا معیار خراب ہو:

- پورٹیبل ایئر کلینر (جسے ایئر پیوریفائر یا سینیٹائزر بھی کہا جاتا ہے) استعمال کریں اور اسے باقاعدگی سے صاف کریں۔ ایسا ایئر کلینر منتخب کریں جس کا فلٹر گیسوں کو ختم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہو اور اوزون پیدا کرنے والے کلینرز سے پرہیز کریں۔
    - اپنا ایئر کلینر بنانے کا طریقہ سیکھنے کے لیے **epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners** ملاحظہ کریں۔
- ان کیڑوں (pests) کی روک تھام کریں جو ہوا کے معیار کو خراب کرنے اور بچوں میں دمہ کے دوروں کا سبب بن سکتے ہیں۔
    - گھر میں دمہ کی علامات بڑھانے والے عوامل سے نمٹنے کے لیے پروگرام تلاش کرنے کے لیے **nyc.gov/health/asthma** ملاحظہ کریں۔

# اضافی وسائل

مفت ائیر کنڈیشنر یا ہیٹنگ کے بلوں میں مدد کے لیے Home Energy Assistance Program (گھریلو توانائی میں امداد کا پروگرام) کے ذریعے درخواست دیں: ملاحظہ کریں **a069-access.nyc.gov** یا 718-557-1399 پر کال کریں۔

معلوم کریں کہ کیا آپ Con Edison’s Financial Assistance Program (کون ایڈیسن کا مالی امداد کا پروگرام) کے ذریعے بجلی اور قدرتی گیس کے رعایتی بلوں کے اہل ہیں: **bit.ly/3juNAAs** ملاحظہ کریں یا 800-752-6633 پر کال کریں۔

مستحکم بچے / مستحکم کمیونٹیز (Resilient Children/Resilient Communities, RCRC) ٹول باکس میں موسم کی ہنگامی صورتحال کے دوران بچوں کی مدد کے لیے مفید ٹولز اور وسائل تک رسائی حاصل کریں: ملاحظہ کریں **bit.ly/rcrc-toolbox**۔

نیویارک اسٹیٹ کے Weatherization Assistance Program (موسم کے اثرات سے بچاؤ میں امداد کا پروگرام) کے بارے میں جانیں، جو اہل مکان مالکان اور کرایہ داروں کو ہیٹنگ اور کولنگ کے اخراجات کم کرنے میں مدد دیتا ہے: **hcr.ny.gov/weatherization-applicants** ملاحظہ کریں یا **311** پر کال کریں۔

نیویارک اسٹیٹ کے EmPower+ پروگرام کے بارے میں جانیں، جو اہل مکان مالکان اور کرایہ داروں کو توانائی کی بچت کی خدمات فراہم کرتا ہے: **nyserda.ny.gov/empower** ملاحظہ کریں یا 866-697-3732 پر کال کریں۔

شہر بھر کی ہنگامی اپ ڈیٹس، بشمول موسم کے الرٹس، حاصل کرنے کے لیے Notify NYC کو سبسکرائب کریں: **NOTIFYNYC** لکھ کر 692-692 پر ٹیکسٹ کریں، **311** پر کال کریں، یا **a858-nycnotify.nyc.gov** ملاحظہ کریں۔

موسم کی خرابی سمیت ہنگامی حالات کی
تیاری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے
**nyc.gov/health/emergency** ملاحظہ کریں۔

NYC Health