



گرمی سے محفوظ رہیں



اپنے آپ کو ٹھنڈا اور محفوظ رکھیں

- وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں (یا الیکٹرولائٹس سے بھرپور مشروبات استعمال کریں)۔
- ہلکے کپڑوں، ٹوپی، سن اسکرین کا استعمال کریں۔
- دھوپ سے بچیں۔
- 30-45 منٹس کے بعد ٹھنڈک حاصل کریں (سایہ، AC، گیلہ تولیہ)۔
- گرمی میں نشے کا محفوظ استعمال: کم مقدار سے آغاز کریں، اکیلے استعمال کرنے سے گریز کریں، پارک کی ہوئی گاڑیوں کے اندر استعمال نہ کریں۔ اگر آپ انجیکشن لگاتے ہیں، تو گرمی سوجن اور پانی کی کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ ہمیشہ نالوکسون اپنے پاس رکھیں۔

زیادہ خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اگر آپ...

- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں۔
- زیادہ تر وقت باہر گزارتے ہیں۔
- کسی دائمی بیماری میں مبتلا ہیں جیسے: دل کی بیماری، شوگر، موٹاپا، پھیپھڑوں کی بیماری یا گردوں کی بیماری۔
- کچھ مخصوص ادویات استعمال کرتے ہیں، جیسے: پیشاب آور ادویات، نفسیاتی امراض کے علاج کی ادویات، بیٹا بلاکرز یا بلڈ پریشر کی ادویات۔
- منشیات یا شراب کا استعمال کرتے ہیں۔

درج ذیل علامات ظاہر ہونے پر 911 پر کال کریں: جلد کا گرم، خشک یا سرخ ہو جانا، تیز نبض، ذہنی الجھن، غیر واضح گفتگو یا بے ہوش ہو جانا۔
مدد پہنچنے تک: متاثرہ شخص کو کسی ٹھنڈی جگہ منتقل کریں۔ آئس پیکس، گیلے تولیوں یا ٹھنڈے پانی سے اس کے جسم کو ٹھنڈا کریں۔ کسی بے ہوش شخص کو مائع جات نہ دیں۔

مدد حاصل کریں



Human Resources
Administration
Department of
Homeless Services

Department of
Social Services

24/7 کھلا ہے، جہاں AC والی جگہ بمع شاورز، لائٹری، کھانوں اور
کیس مینجمنٹ کی سروسز دستیاب ہیں

بغیر اپائنمنٹ رسائی کے مراکز

Project Hospitality 150 Richmond Terrace, SI, NY 10301	9th Avenue 771 9th Avenue, New York, NY 10019
The Gathering Place 2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233	Paul's Place 114 West 14th Street, New York, NY 10011
Queens 100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416	Olivieri 257 West 30th Street, New York, NY 10001
Union Hall 92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433	Living Room 800 Barretto Street, Bronx, NY 10474

قریبی سنٹر

سنٹر کا نام

ایڈریس

گھنٹے/نوٹس



PALM-96 (U)