

گرمی کی لہر کی جانچ فہرست

گرمی کی لہر سے پہلے

باخبر رہیں، ہوشیار رہیں

موسم کے بارے میں تازہ ترین معلومات کو دھیان سے سنیں، اور گرمی کی لہر کی وارننگ کو سنجیدگی سے لیں۔

گرمی سے خراب صحت کے خطرے کو کم کرنے کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کریں (مثلاً زیادہ تحفظ والی دھوپ کی کریم کا ذخیرہ رکھیں)۔

یقینی بنائیں کہ واٹر سیلانی سے متعلق پریشانیوں کی صورت میں آپ کے پاس بہت سارا بوتل بند پانی کہیں دستیاب ہو۔

یقینی بنائیں کہ آپ کے جاننے والے وہ لوگ جو گرمی کی لہر میں خاص طور پر ضرر پذیر ہو سکتے ہیں (مثلاً دادا دادی، عمر رسیدہ پڑوسی، وغیرہ) گرمی کی لہر سے آگاہ ہوں اور جاننے ہوں کہ محفوظ رہنے اور خود کی دیکھ بھال کرنے کے لیے وہ کیا کریں۔

اس سے آگاہ رہیں کہ آپ اپنی اور اسی طرح دوسروں کی مدد کرنے کے لیے کون سی کارروائیاں کر سکتے ہیں، مثلاً برٹش ریڈ کراس کا ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے ذریعہ اور دیکھتے ہوئے کہ کسی ایسے شخص کی مدد کس طرح کریں جس کے بارے میں آپ کو شبہ ہے کہ اسے گرمی سے تھکان یا ہیٹ اسٹروک کی شکایت ہے۔

یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنی دوائیں موجود ہوں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو دمہ ہے تو یقینی بنائیں کہ آپ جہاں بھی جائیں اپنا اینہیلر (اپنے اینہیلرز) ساتھ رکھیں۔

گرمی کی لہر کے دوران

ٹھنڈے رہیں، ٹھیک رہیں

خوب سیال پینیں اور زیادہ شراب سے پرہیز کریں۔

جب گرمی ہو تو، بہت زیادہ جسمانی سرگرمی سے پرہیز کرتے ہوئے، محتاط رہیں، اگر آپ محنت طلب خارجی سرگرمی، جیسے اسپورٹ، DIY یا باغبانی سے گریز نہیں کر سکتے تو اسے دن کے نسبتاً ٹھنڈے حصہ تک – صبح یا شام میں محدود کر دیں۔

اگر باہر براہ راست دھوپ سے پورے طور پر گریز کرنا ممکن نہ ہو تو دھوپ کی کریم لگائیں اور یقینی بنائیں کہ آپ ٹھنڈے ہونے کے لیے اندرون خانہ یا کسی سایہ دار جگہ میں باقاعدہ وقفے لیں۔

اگر آپ گرم ہو جاتے ہیں تو یہ اہم ہے کہ اپنے جسم کو گرمی سے وقفہ دیں، مثال کے طور پر ٹھنڈے پانی سے غسل کر کے یا شاور لیتے ہوئے۔



بلکے رنگ کے، ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں – ترجیحی طور پر کاتن یا لینن کیوں کہ وہ ایسے قدرتی کپڑے ہیں جو آپ کی جلد کو سانس لینے کا موقع فراہم کریں گے۔

اپنے گھر کو زیادہ ٹھنڈا رکھیں

دھوپ کی زد میں رہنے والی کھڑکیوں کو ڈھک دیں - بیرونی شٹرز یا شیڈز خصوصی طور پر مؤثر ہیں۔

جب باہر کی ہوا اندر کے بالمقابل زیادہ ٹھنڈی محسوس ہو، مثال کے طور پر رات میں، تو کھڑکیاں کھول دیں۔

دیکھ لیں کہ آپ کی سنٹرل ہیٹنگ بند ہو اور اسی طرح وہ روشنیاں اور بجلی کے آلات بھی جو استعمال میں نہیں ہیں۔

یاد رکھیں کہ باہر سایہ میں یا کسی عوامی عمارت (جیسے عبادت گاہیں، مقامی کتب خانے یا سپر مارکیٹس) میں نسبتاً زیادہ ٹھنڈا ماحول ہو سکتا ہے؛ ٹھنڈے ہونے کے ایک طریقہ کے طور پر وہاں جانے پر غور کریں۔

اگر آپ کو کسی ایسے غیر آرام دہ گرم گھر سے متعلق تشویشات لاحق ہیں جو آپ کی صحت یا کسی اور کی صحت کو متاثر کر رہا ہے تو طبی صلاح لیں۔

انگلینڈ میں 5 گھروں میں سے 1 گھر زیادہ گرم ہونے کا امکان رکھتا ہے، اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ جانیں کہ گرم موسم میں اپنا گھر کس طرح ٹھنڈا رکھیں۔

محتاط رہیں اور کارروائی کریں

ان پڑوسیوں، خاندان کے افراد یا دوستوں پر نظر رکھیں جو گرمی کی لہر کے دوران گرمی سے نقصان کے خطرے میں ہو سکتے ہیں، الگ تہلگ ہو سکتے ہیں یا اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر ہو سکتے ہیں۔ معلوم کریں کہ آیا وہ گرمی سے نمٹ رہے ہیں، جانیں کہ ان کے گھر میں حسب ضرورت کس طرح ترمیم کریں اور یقینی بنائیں کہ ان کے پاس ہر وہ چیز ہو جس کی انہیں ضرورت ہے۔

اگر آپ کو کوئی مزمن بیماری، مثال کے طور پر دل، پھیپھڑے یا گردے کی کوئی پریشانی ہے تو آگاہ رہیں کہ گرم موسم میں یہ مزید خراب صورت اختیار کر سکتی ہے۔

مدد حاصل کریں۔ NHS 111 یا کسی ایمرجنسی کی صورت میں 999 پر کال کریں۔



ہیٹ الرٹس کے لیے سائن اپ کرنے کے لیے، دیکھیں: [metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk)

دیکھیں برٹش ریڈ کراس کے گرمی کی لہر سے متعلق تعلیمی وسائل

ڈاؤن لوڈ کریں برٹش ریڈ کراس کا فرسٹ ایڈ ایپ

انگلینڈ میں عوامی صحت سے متعلق تازہ ترین صلاح کے لیے دیکھیں: www.gov.uk

آپ یہ معلوم کرنے کے لیے درج ذیل وسیلہ کا استعمال کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کا گھر زیادہ گرمی کے خطرے میں ہے اور آپ کون سی مزید کارروائی کر سکتے ہیں: **گرمی کو شکست دیں: گھر پر ٹھنڈا رہنے کی جانچ فہرست** (publishing.service.gov.uk)