

گرمی کی لہر کا ردعمل

طبی ماہرین: تشخیص، ردعمل، اور مریض کی مشاورت کے لیے فوری رہنما

گرمی کی بیماری کو جلدی پہچانیں



گرمی کے دباؤ کی عام علامات:

سر درد	بیمار محسوس کرنا
چکر آنا	کمزوری
تھکاوٹ	چڑچڑاہٹ
ضرورت سے زیادہ پیاس لگنا	تھکاوٹ
جلد بہت گرم محسوس ہونا	پسینہ آنا

طبی ہنگامی صورتحال

گرمی کی لہر کی علامات: دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، جسم کا درجہ حرارت 40°C ، پسینہ نہ آنا، ذہنی کیفیت میں تبدیلی (الجھن، اشتعال، ہوش کھونا)، الٹی، دورے۔



ان کے ساتھ رہیں
ٹھنڈا کریں
اضافی پرتوں کو ہٹا دیں
کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں
پر کال کریں

گرمی کی احتیاطی تدابیر کو کب عمل میں لائیں



$>25^{\circ}\text{C}$



زیادہ خطرے والی آبادی

$>30^{\circ}\text{C}$



تمام غیر محفوظ آبادیاں

طبی ماہر کا ردعمل: 5 کلیدی اقدامات



1. گرمی کی بیماری کی نشانیوں/علامات اور جواب دینے کے طریقہ کے بارے میں تعلیم فراہم کریں۔

2. مریض کے ساتھ گرمی کی لہر کے عملی منصوبہ کو تیار/تصدیق کریں۔ (نیچے مشاورت سے متعلق ضروری چیزیں دیکھیں)

3. ان لوگوں کے لیے ایئر کنڈیشننگ/پنکھے تجویز کریں اور ان کی حمایت کریں جو اہل ہیں*، جیسے، OW پر مریض؛ ODSP؛ ACSD

4. گرمی کے واقعات کے دوران زیادہ خطرہ والے مریضوں کے لیے صحت کی جانچ اور معاونت (ذاتی طور پر یا مجازی) میں اضافہ کریں۔

5. ایسی دوائیوں اور مادوں سے آگاہ رہیں جن سے گرمی کا خطرہ بڑھتا ہے اور ٹھنڈک تک رسائی میں تعاون کریں۔

*اہلیت کی تفصیلات اور درخواست کی رہنمائی کے لیے، ذیل میں وسائل کو اسکیں کریں

مریض کی مشاورت سے متعلق ضروری چیزیں



باہر نکلنا کم کریں

ذاتی کاموں کی منصوبہ بندی ٹھنڈے وقت میں کریں؛ ہلکے/ڈھیلے کپڑے؛ سن ؛ شدید سرگرمی ($\text{SPF} \geq 15$) اسکرین سے بچیں؛ وقفے لیں۔

ٹھنڈا کریں

صرف اکیلے پنکھے بنیادی جسم کے درجہ حرارت کو کم نہیں کر سکتے ہیں؛ پردے/کرٹینز کا استعمال کریں/ٹھنڈی جگہ پر AC بند کریں؛ جائیں؛ گرمی کے آلات سے بچیں؛ سب سے زیادہ ٹھنڈے کمرے میں سوئیں؛ ٹھنڈے شاورز۔

ہائیڈریٹ رہیں

پیاس نہ لگنے پر بھی 8-12 گلاس فی دن /کا مقصد بنائیں (پانی؛ ٹھنڈا سوپ شوربہ؛ زیادہ پانی والے پھل/سبزی)؛ شراب سے بچیں۔

رابطہ میں رہیں

روزانہ چیک انز؛ ڈاکٹر سے بات کریں؛ گرمی کے انتباہات کی نگرانی کریں؛ اگر گرمی کی لہر کی علامات ظاہر ہوں تو فوری دیکھ بھال تلاش کریں/911 پر کال کریں۔

خطرے میں مبتلا افراد کی شناخت کریں



درج ذیل میں سے کسی میں مبتلا مریضوں کے لیے رسائی اور فلاح و بہبود کی جانچ کو ترجیح دیں

- ☐ عمر یا زندگی کا مرحلہ: بزرگ بالغ (60+)؛ بچہ/نوجوان؛ حمل
- ☐ صحت اور عمل: شدید ذہنی بیماری؛ گزشتہ گرمی کی چوٹ؛ دائمی حالات؛ کم نقل و حرکت
- ☐ رہائش اور رسائی: بے گھر؛ تنہا رہنا؛ AC نہ ہونا/خراب خراب ہواداری؛ پانی/ٹھنڈی جگہوں تک محدود رسائی یا محدود معاونتیں
- ☐ دوائیاں اور مادے: گرمی سے خطرے کی ادویات (اینٹی سائیکوٹکس، اینٹی کولنرجکس، لیتھیم)؛ شراب/نشہ؛ محرک ادویات؛ بیٹا بلاکرز؛ ڈائیورٹکس اینٹی ہسٹامائنز

اسکیں ہری
مزید وسائل

