

گرمی کی لہر کا رد عمل

مریضوں اور اہل خانہ کے لیے فوری رہنما

گرمی کی بیماری کو جلدی پہچانیں

گرمی کے دباؤ کی عام علامات:

چکر آنا

بیمار محسوس کرنا

سر درد

تھکاوٹ

بہت پیاس لگنا

جلدی آزرده ہو جانا

جلد بہت گرم محسوس ہونا

پسینہ آنا

کب قدم اٹھانا ہے



>25°C/77°F

زیادہ خطرے والے گروپس



>30°C/86°F

ہر کوئی



زیادہ خطرے والے گروپس: بزرگ بالغ (60+)، بچے/نوجوان، حاملہ افراد، اور دائمی حالات والے لوگ

گرمی کی لہر کا عملی منصوبہ: محفوظ رہیں



ٹھنڈا کریں

- گرم ترین اوقات میں پردے/کرٹینز کو بند کر دیں
- باہر ٹھنڈا ہونے پر کھڑکیاں کھولیں (شام)
- ایئر کنڈیشننگ کا استعمال کریں یا کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں (لائبریری/مال/کولنگ سینٹر)
- ٹھنڈے پانی سے نہائیں/غسل کریں؛ سب سے زیادہ ٹھنڈے کمرے میں سوئیں

باہر نکلنا کم کریں

- گرم ترین اوقات اور زیادہ نمی کے دوران گھر کے اندر رہیں (صبح 10-شام 4 بجے)
- ٹھنڈا ہونے پر ذاتی کام کریں؛ شدید سرگرمی سے بچیں
- ہلکے، ڈھیلے کپڑے، ٹوپی، دھوپ کا چشمہ پہنیں۔ سن اسکرین دوبارہ لگائیں (SPF ≥ 15+)
- اپنے ساتھ پانی لائیں
- سائے میں رہیں/چھتری کا استعمال کریں

ہائیڈریٹڈ رہیں

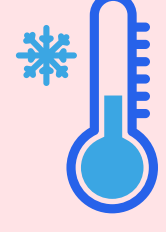
- اکثر سیال پئیں (8-12 گلاس فی دن)*
- پانی، سوپ/شوربہ، رس دار پھل/سبزی کا استعمال کریں
- الکحل اور کیفین سے پرہیز کریں (ڈی ہائیڈریشن کا سبب بن سکتا ہے)
- *اگر آپ سیال کو محدود کرتے ہیں، تو اپنی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے پوچھیں کہ گرمی کی لہروں کے دوران کیا محفوظ ہے

باہر نکلنا کم کریں

- دوستوں/خاندان کے ساتھ روزانہ چیک ان کریں
- ایسے لوگوں کا خیال رکھیں جنہیں اضافی دیکھ بھال کی ضرورت ہے
- گرمی کے انتباہات کی نگرانی کریں اور مقامی رہنمائی پر عمل کریں
- ڈاکٹر/نرس/فارماسسٹ سے بات کریں

طبی ہنگامی صورتحال

گرمی کی لہر کی علامات: بہت زیادہ جسمانی درجہ حرارت، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، تبدیل شدہ ذہنی کیفیت (الجھن، اشتعال، ہوش کھونا)، الٹی، دورے



انہیں تنہا نہ چھوڑیں

جلد کو ٹھنڈا کریں

اضافی پرتوں کو ہٹا دیں

کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں

911 پر کال کریں

گرمی کے تئیں زیادہ حساس لوگ



اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور ان لوگوں کو دیکھیں جو گرمی سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں

✓ صحت کی کیفیت اور نقل و حرکت: دماغی صحت کے

سنگین حالات؛ گزشتہ گرمی کی چوٹ؛ ایک جگہ سے دوسری جگہ جانے میں دشواری

✓ رہائش اور رسائی: بے گھر؛ تنہا رہنا؛ خراب ہواداری؛ کوئی ایئر کنڈیشننگ نہیں؛ پانی/ٹھنڈی جگہوں تک محدود رسائی

✓ ادویات اور مادے: الکحل؛ محرک ادویات؛ کچھ دوائیں* گرمی کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں (اینٹی سائیکوٹکس، اینٹی کولنرجکس، ڈائیورٹکس، لیتھیم)

*اگر پُر یقین نہ ہوں، تو اپنی دوائیوں کے بارے میں کسی فارماسسٹ سے پوچھیں

اسکین ہری
مزید وسائل

