

جب باہر گرمی ہو تو مددگار بنیں

گرمی کی لہروں کے دوران عمر دراز اور دائمی بیماری والے لوگوں کو زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ روزانہ انہیں چیک کریں۔

✓ یقینی بنائیں کہ ان کے پاس کارگر ایئر کنڈیشنر ہو۔

✓ اگر ان کے پاس کارگر ایئر کنڈیشنر نہیں ہے تو ٹھنڈی جگہ تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں، جیسے کہ پڑوسی کا گھر، لائبریری یا کولنگ سینٹر۔ قریب ترین کولنگ سینٹر تلاش کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

✓ ٹھنڈا رہنے کے واسطے ٹھنڈے شاور لینے یا غسل کرنے کے لیے انہیں آمادہ کریں۔

✓ یقینی بنائیں کہ وہ کافی زیادہ پانی پئیں یہاں تک کہ جب انہیں پیاس نہ ہو تب بھی۔

✓ ہلکے اور ڈھیلے کپڑے پہننے پر انہیں آمادہ کریں۔

✓ انہیں پانی دیں اور ٹھنڈے ہونے میں ان کی مدد کریں اگر انہیں:

- پٹھوں میں درد ہوتا ہو
- متلی آتی ہو

- زیادہ پسینہ آ رہا ہو
- سر گرانی ہو

✓ اگر ان میں ان علامات میں سے کوئی علامت پائی جائے تو 911 پر کال کریں یا قریب ترین ایمرجنسی کمرے میں جائیں:

- متلی یا قے
- سانس لینے میں پریشانی

- الجھن یا بے چینی
- گرم، خشک جلد یا ٹھنڈی، مرطوب جلد
- کمزوری یا چکر

مزید معلومات کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov پر جائیں اور heat illness (گرمی سے متعلق بیماری) تلاش کریں۔