



# سرد موسم جوابی عمل کا رہنما



افراد اور خاندان

سرد موسم کے طوفانوں کے دوران، خطرناک حد تک کم درجہ حرارت، بہاری برف باری، تیز ہوا، برفیلی تہہ، ژالہ باری اور برفیلی بارش ہو سکتی ہے۔ کم درجہ حرارت سرمازدگی اور ہائپوتھرمیا جیسے صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ ہائپوتھرمیا ایک جان لیوا عارضہ ہے جس میں جسم کا درجہ حرارت خطرناک حد تک کم ہو جاتا ہے۔ ہائپوتھرمیا کی علامتوں میں کپکپی، زبان میں لکنت، سستی، غنودگی، غیر معمولی رویہ، الجھن، چکر آنا اور اتھلی سانس شامل ہوتی ہیں۔ سرمازدگی جسم کے عضو کا ایک سنگین زخم ہے جو منجمد ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ سرمازدگی عام طور پر ہاتھ کی انگلیوں اور پیر کی انگلیوں یا کھلی ہوئی جگہوں کو متاثر کرتا ہے جیسے کان یا چہرے کے اعضاء۔ علامتوں میں لالی؛ درد؛ بے حسی؛ یا پیلا، سخت یا مومی جلد شامل ہیں۔

## عام رہنما اصول

◀ صحت کی معلومات قابل اعتماد ذرائع سے حاصل کریں۔  
(nyc.gov, cdc.gov اور 311)

◀ ایمرجنسی واقعات کے بارے میں معلومات کے لیے Notify NYC (این وائی سی کو مطلع کریں) کے لیے سائن اپ کریں۔

◀ اگر آپ یا کوئی شخص جسے آپ جانتے ہیں بیجان زدہ محسوس کرتا ہے یا اسے اس سے نمٹنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے، تو اپنی زبان میں مفت مدد کے لیے lifenet.nyc ملاحظہ کریں۔

◀ ایمرجنسی میں، ہمیشہ 911 پر فون کریں۔

## جانیں کہ کس کو خطرہ ہے۔



کچھ لوگوں کو سرد موسم سے صحت کی مشکلات کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ سرد موسم سے جن لوگوں کے بہت زیادہ متاثر ہونے کا امکان ہوتا ہے ان میں شامل ہیں:

◀ وہ لوگ جو بے گھر ہیں اور پناہ گاہوں میں نہیں ہیں۔

◀ وہ لوگ جو بہت زیادہ شراب پیتے ہیں یا منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔

◀ وہ لوگ جو بغیر حرارت والے گھروں میں رہتے ہیں اور:

◀ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں۔

◀ جسے دائمی طبی مسائل ہوں جیسے دل کی بیماری، سانس کے مسائل یا ذیابیطس

◀ سنگین دماغی بیماری یا نشوونما سے متعلق معذوری ہو

◀ سماجی طور پر الگ تھلگ ہوں، محدود نقل و حرکت کرتے ہیں یا گھر کو چھوڑنے سے قاصر ہیں۔

## پہنچیں۔



◀ اگر آپ کو شبہ ہے کہ کوئی شخص سرمازدگی یا ہائپوتھرمیا کا شکار ہے، تو اسے کسی گرم جگہ پر لے جائیں اور 911 پر فون کریں۔ کسی بھی گیلے کپڑے کو ہٹا کر اور اسے گرم کمبل سے ڈھک کر اس شخص کو گرم رکھنے میں مدد کریں۔

◀ پڑوسیوں، دوستوں اور رشتہ داروں کے حالات کا پتہ لگائیں جن کو خطرہ ہو سکتا ہے اور گرم جگہ تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں۔

## اپنے گھر کو محفوظ طریقے سے گرم کریں۔



- ◀ اگر آپ کا گھر گرم نہ ہو یا اگر آپ کے پاس گرم پانی نہ ہو، تو عمارت کے مالک، مینجر یا نگران سے بات کریں۔ اگر پریشانی حل نہیں ہوتی ہے تو، 311 پر فون کریں۔
- ◀ اگر آپ گھر کے مالک ہیں اور گرمی یا مرمت کے سامان کے لیے ادائیگی کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے، تو آپ Home Energy Assistance Program (گھریلو توانائی کی معاونت کے پروگرام) کے اہل ہو سکتے ہیں، جو ان لوگوں کے لیے ہنگامی حرارت معاونت فراہم کرتا ہے جو آمدنی کے رہنما خطوط کی تکمیل کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے 311 پر فون کریں۔
- ◀ اگر ممکن ہو، تو گرم جگہ پر جائیں۔
- ◀ اسپیس ہیٹر کو براہ راست دیوار کے اوٹ لیٹ میں لگائیں اور انہیں کبھی بھی اکیلا نہ چھوڑیں خاص طور پر جب اس کے آس پاس بچے ہوں۔

## کاربن مونو آکسائیڈ کی زہر آلودگی کو روکیں۔



- ◀ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر میں ایک درست کاربن مونو آکسائیڈ ڈیٹیکٹر اور دھوئیں کا الارم ہے۔ اگر آپ کی عمارت کا مالک کاربن مونو آکسائیڈ ڈیٹیکٹر اور دھوئیں کا الارم فراہم نہیں کرتا ہے، تو 311 پر فون کریں۔
- ◀ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ اپنے کاربن مونو آکسائیڈ ڈیٹیکٹر کو کیسے ٹیسٹ کریں، <http://www.nyc.gov/health> ملاحظہ کریں اور "Prevent carbon monoxide poisoning" (کاربن مونو آکسائیڈ کی زہر آلودگی کو روکیں) کو تلاش کریں۔
- ◀ اپنے گھر کو گرم کرنے کے لیے گیس اسٹوو یا اوون کا استعمال کبھی نہ کریں۔ مٹی کے تیل کے ہیٹر اور پروپین اسپیس ہیٹرز New York City میں غیرقانونی ہیں۔
- ◀ انجن کو چالو کرنے سے پہلے اپنی کار کے ٹیل پائپ کو صاف کریں۔ اپنی کار کو گیراج کے اندر یا برف کے تودے سے لگا کر چلتا ہوا کبھی نہ چھوڑیں۔
- ◀ اگر آپ کو گیس کی بو آ رہی ہے یا آپ کا کاربن مونو آکسائیڈ ڈیٹیکٹر بند ہو جاتا ہے، تو کھڑکیوں کو کھول دیں، باہر جائیں اور 911 پر فون کریں۔
- ◀ دوبارہ داخل نہ ہوں جب تک آپ کے گھر کو محفوظ نہ قرار دیا جائے۔
- ◀ رسنے والی گیس کی لائنوں کو چیک کرنے کے لیے موم بتیوں، ماچسوں، یا دیگر کھلے ہوئے شعلوں کا استعمال نہ کریں۔

## باہر محفوظ رہیں۔



- ◀ کھلی ہوئی جلد کو ڈھک کر رکھیں۔ ٹوپی، دستانے اور سوکھے کپڑوں کی کئی تہ پہنیں۔
- ◀ برفیلے یا پھسلواں حالات کے دوران پھسلنے اور گرنے سے بچنے کے لیے احتیاط سے چلیں۔
- ◀ برف کو بیلچے وغیرہ سے کھودتے وقت محتاط رہیں۔ چوٹوں سے بچنے کے لیے پہلے جسم کو پھیلائیں، اور آرام کا وقفہ لینے اور کافی پانی پینا یاد رکھیں۔
- ◀ بھاری یا اڑتی برف والے حالات میں گاڑی چلانے سے بچیں۔



# COLD WEATHER RESPONSE GUIDE



During winter storms, there may be dangerously low temperatures, heavy snowfall, strong winds, icing, sleet and freezing rain. Low temperatures can cause health problems such as frostbite and hypothermia. Hypothermia is a life-threatening condition in which the body's temperature gets dangerously low. Signs of hypothermia include shivering, slurred speech, sluggishness, drowsiness, unusual behavior, confusion, dizziness and shallow breathing. Frostbite is a serious injury to a body part caused by freezing. Frostbite usually affects fingers and toes or exposed areas such as ears or parts of the face. Symptoms include redness; pain; numbness; or pale, firm or waxy skin.



## Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from cold weather. People most likely to be affected by cold weather include:

- People who are homeless and not in shelters
- People who drink heavily or use drugs
- People who live in homes without heat AND:
  - Are 65 years or older
  - Have chronic medical problems such as heart disease, breathing problems or diabetes
  - Have serious mental illness or developmental disabilities
  - Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house

## GENERAL GUIDELINES

- ▶ **Get health information from credible sources** ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) and 311).
- ▶ **Sign up for Notify NYC** for information about emergency events.
- ▶ **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) for free help in your language.**
- ▶ **In an emergency, always call 911.**



## Reach out.

- If you suspect a person is suffering from frostbite or hypothermia, take him or her to a warm place and call 911. Help keep the person warm by removing any damp clothing and covering him or her with warm blankets.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a warm place.



## Heat your home safely.

- If your home is not heated or if you do not have hot water, speak to the building owner, manager or superintendent. Call 311 if the problem is not fixed.
  - If you are a home owner and are having difficulty paying for heat or repairing equipment, you may qualify for the Home Energy Assistance Program, which provides emergency heating assistance for those who meet income guidelines. Call 311 for more information.
  - If possible, go to a warm place.
- Plug space heaters directly into a wall outlet and never leave them unattended, especially around children.



## Prevent carbon monoxide poisoning.

- Make sure you have a working carbon monoxide detector and smoke alarm in your home. If your building owner does not provide a carbon monoxide detector and smoke alarm, call 311.
  - For more information on how to test your carbon monoxide detector, visit <http://www.nyc.gov/health> and search “Prevent Carbon Monoxide Poisoning.”
- Never use gas stoves or ovens to heat your home. Kerosene heaters and propane space heaters are illegal in New York City.
- Clear snow from your car’s tailpipe before running the engine. NEVER keep your car running inside a garage or against a snowbank.
- If you smell gas or your carbon monoxide detector goes off, open the windows, go outside and call 911.
  - Do not re-enter until your home is declared safe.
  - Do not use candles, matches or other open flames to check for leaking gas lines.



## Be safe outdoors.

- Cover exposed skin. Wear hats, gloves and multiple layers of dry clothing.
- Walk carefully to avoid slips and falls during icy or slippery conditions.
- Be careful when shoveling snow. Stretch first to prevent injuries, and remember to take breaks and drink plenty of water.
- Avoid driving during heavy or blowing snow conditions.