



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۔

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 نشونما سے متعلق معذوری ہو

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

عام رہنما اصول

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

◀ 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 nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں۔

◀ ایمرجنسی میں، ہمیشہ 911 پر فون کریں۔

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، مینیجر 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۔