شدید گرمی کے واقعات

میساچوسٹس میں F°90 سے زائد درجہ حرارت والے موسم گرما کے دنوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہ گرمی سے ہونے والی بیماریوں کو بڑھاتا ہے اور صحت کی دائمی کیفیات جیسے سانس، قلبی و عروقی، اور گردے کی بیماری پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔

گرمی اور نمی سے ہمارے جسم کو زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے اور زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے ۔ یہ پانی کی کمی، پٹھوں میں درد اور تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ صحت کے دیگر خطرات میں گرمی سے تھکن اور ہیٹ اسٹروک شامل ہیںجس کی علامات میں بے چینی اور توانائی کی کمی سے لیکر چکر آنا اور بیہوشی شامل ہیں۔

کون زیادہ خطرے میں ہے؟

کچھ لوگ شدید گرمی کے دوران زیادہ خطرے میں بھی ہو سکتے ہیں اس لحاظ سے کہ وہ کہاں رہتے ہیں، باضابطہ سرکاری معلومات تک ان کی رسائی، تیار رہنے اور ردعمل کرنے کے لیے وسائل کی دستیابی، اور اس بات پر کہ آیا انہیں پہلے سے ہی صحت کے مسائل ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- 5 سال سے کم عمر بچے اور 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگ
- حاملہ خواتین
- بیرون خانہ کام یا ورزش کرنے والے لوگ
- نظامی نسلیت کی وجہ سے غیر سفید فام لوگ
- وہ لوگ جو بہت کم یا انگریزی نہیں بولتے، اور جنہیں اپنی مادری زبان میں ہنگامی پیغامات موصول نہیں ہوسکتے
- لوگ جو اکیلے رہتے ہیں
- ایئر کنڈیشنگ کے بغیر لوگ
- طبی کیفیات جیسے ذیابیطس، قلبی و عروقی، گردے کی بیماری، اور ذہنی بیماری کے حامل لوگ
- معذور افراد

ہم اس بارے میں کیا کر سکتے ہیں؟

- اندرون خانہ رہیں اور دھوپ سے بچیں
- پانی پیتے رہیں: معمول سے زیادہ مائعات (پانی یا الیکٹرولائٹ متبادل مشروبات) پئیں چاہے آپ کو پیاس نہ لگ رہی ہو۔ الکحل، کیفین اور چینی والے مشروبات سے پرہیز کریں
- باہر نکلتے وقت ہلکا پھلکا، ڈھیلا ڈھالا، ہلکے رنگ کا لباس پہنیں
- جن کھڑکیوں سے صبح یا دوپہر کے وقت دھوپ آتی ہو انہیں سائبان یا پردوں کے ساتھ ڈھانپ دیں
- اپنے قریب ٹھنڈک مراکز تلاش کرنے کے لیے 2-1-1 پر کال کریں۔ ان میں مقامی لائبریری یا کمیونٹی سینٹر، یا کوئی دوسری سرکاری عمارت شامل ہو سکتی ہے
- موسم کے انتباہات کے لیے سائن اپ کریں اور ہیٹ ایمرجنسی پلان بنائیں جیسے کہ یہ
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ جب بہت گرمی ہو تو اپنی دوائیوں کا انتظام کیسے کریں

شدید گرمی کے واقعات

- فلاح و بہبود معلوم کرنے کا بندوبست کریں، جیسے کسی دوست، پڑوسی، یا رشتہ دار کو کال کرنا یا دن میں چند بار ملنا
- اگر آپ کو طبی آلات یا ادویات کے لیے بجلی کی ضرورت ہو تو بجلی کی بندش سے متعلق منصوبہ بنائیں