

# پانی سے متعلقہ بیماریوں کے لیے حفاظتی اقدامات

# پانی سایہ آرام

## "گرمی کی لہر کی تشبیہ" کیا ہے؟

کوریا میٹروولوجیکل ایڈمنسٹریشن (KMA) روزانہ کے بلند ترین ہادیخ بستہ (موضوعی) درجہ حرارت پر انحصار کرتے ہوئے گرمی کی لہر کی خبرداری/تشبیہ جاری کرتا ہے۔

- کب ہادیخ بستہ (موضوعی) کے درجہ حرارت کے اچانک بڑھنے یا بڑھی ہوئی گرمی کی لہر کے باعث (وسیع علاقوں میں) واضح تباہیوں کا محسوس کیا جانا متوقع ہوتا ہے

### ہادیخ بستہ (موضوعی) درجہ حرارت کیا ہے؟

یہ وہ درجہ حرارت ہے جو انسانی حسیت کی عکاسی کرتا ہے جہاں موجودہ درجہ حرارت کو کم مرطوبیت میں کم تر اور زائد مرطوبیت میں بالا تر تصور کیا جاتا ہے۔

گرمی کی لہر کا طویل-مدت تک سامنا باعث بن سکتا ہے کہ گرمی سے متعلقہ بیماریاں، جیسا کہ حرارت زدگی، حرارت خستگی اور حرارتی صدمہ لگ جائیں، اور یہ حتیٰ کہ اس نتیجے تک پہنچا سکتی ہے کہ موت واقع ہو جائے الا یہ کہ ضروری اقدامات فوراً اٹھائے جائیں۔

## پانی سایہ آرام گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچنے کے بنیادی اقدامات ہیں۔

### پانی

- ◀ ٹھنڈا اور صاف پانی فراہم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ◀ باقاعدگی سے پانی پینے کو یقینی بنائیں۔



### سایہ

- ◀ جہاں کارکنان کام کر رہے ہوں اس کے قریبی مقام پر ایک سایہ دار جگہ تیار کر دیں۔
- ◀ ٹھنڈی ہوا کی آمد و رفت کو یقینی بنائیں۔



### آرام

- ◀ گرمی کی لہر کی تشبیہ کے اجراء کے بعد، آپ کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدگی سے ہر گھنٹے میں 15 تا 10 منٹ کا وقفہ لیں۔
- ◀ زائد درجہ حرارت (14:00-17:00) کے دوران کھلی جگہ پر کاموں سے احتراز کریں اور اوقات کار میں ردو بدل کریں (مثال: 5:00-14:00 → 9:00-18:00)
- ◀ « جب کھلی جگہ پر کام میں مشغول ہوں تو، کول سٹوریج آئٹمز، بشمول آئس ویسٹ اور آئس پیک پہننے کو یقینی بنائیں، اگر ممکن ہو۔



## ہنگامی صورت حالات کے لیے تیار رہیں۔

• گرمی سے متعلقہ ابتدائی علامات میں شامل ہو سکتی ہیں تھکن کا احساس، لاغری، چکر آنا، سر درد، دل کی تیز دھڑکن، متلی اور قے۔

ساتھی کارکنان کی صحت کی کیفیات کی پڑتال کریں جس قدر تواتر سے ممکن ہو۔

- مریض کو ٹھنڈی جگہ پر لے جائیں، پنکھا چھلیں یا بجلی کا پنکھا استعمال کر کے جسم کا درجہ حرارت کم کریں، اور اس مرد/خاتون کے جسم کو ٹھنڈے پانی سے گیلا کریں۔
- ◀ جب مریض بے حس و حرکت ہو یا وہ مرد/خاتون اپنے جسم پر گرفت برقرار رکھنے کے قابل نہ رہے تو، فوری طور پر ہنگامی خدمات کے لیے 119 پر کال کرنے کو یقینی بنائیں۔
- ◀ جب مریض ہوش کی حالت میں ہو تو، اس مرد/خاتون کو برفیلا پانی یا سپورٹس مشروبات پلائیں۔

جب ہنگامی صورت حالات کے شکار مریض کی شناخت ہو جائے تو، یقینی بنائیں کہ فوری طور پر ابتدائی امداد (ہنگامی معالجہ) فراہم کیا جائے۔

## گرمی کی لہر کے دوران، ہمہ وقت سلامتی سے متعلقہ حادثات سے خبردار رہیں!

- ذاتی حفاظتی ساز و سامان، جیسا کہ سیفٹی ہیلمٹ اور سیفٹی بیلتھ، کے پہننے پر خصوصی توجہ دیں جن کو ہمہ آسانی پہلا دیا جاتا ہے یا نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔
- سلامتی سے متعلقہ حادثات پر دھیان دیں، بشمول گر پڑنا یا نیچے گرنا، جو کہ نیند کی کمی سے کم ارتکاز توجہ کے باعث ہوتے ہیں۔

