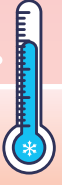




پاکستان



# سردی سے متعلق بیماریوں کے لیے احتیاطی اقدامات

## انتہائی سردی کے دوران

- انتہائی سردی "سے مراد وہ سرد موسم ہے جو صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے، جیسے کہ ہائپوتھرمیا (جسمانی درجہ حرارت انتہائی گر جانا) اور فراسٹ بائٹ (جسمانی حصہ جم جانا)
- کام شروع کرنے سے پہلے، انتہائی سردی سے وابستہ 5 بنیادی حفاظتی قواعد ملاحظہ کریں اور کسی بھی کمی یا خامی کو دور کریں

### \* انتہائی سردی کے انتباہ کی کسوٹی

- ❑ سردی کی لہر کی اطلاع: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت مسلسل 2 یا اس سے زیادہ دنوں تک  $12^{\circ}\text{C}$  سے کم رہنے کی توقع ہو
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت پچھلے دن کے مقابلے میں  $10^{\circ}\text{C}$  یا زیادہ درجے تک گرنے کی توقع ہو اور یہ  $3^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم تک پہنچ جائے
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت مسلسل 2 یا اس سے زیادہ دنوں تک  $15^{\circ}\text{C}$  سے کم رہنے کی توقع ہو
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: جب صبح کا کم سے کم درجہ حرارت پچھلے دن کے مقابلے میں  $15^{\circ}\text{C}$  یا زیادہ درجے تک گرنے کی توقع ہو اور یہ  $3^{\circ}\text{C}$  یا اس سے کم تک پہنچ جائے

\* تفصیلی معلومات کے لیے، کوریاموسمیاتی ایڈمنسٹریشن کے نفاذی فرمان [ضمیمہ 1] میں موجود انتباہ کی کسوٹی کو دیکھیں۔

### \* 5 بنیادی انتہائی سردی سے متعلق حفاظتی اصول



#### گرم کپڑے

- ❑ گرم کپڑے، ٹوپی، اور دستاں پہنیں
- ❑ ایسے جوتے پہنیں جو موصل اور پانی مزاحم ہوں

\* اضافی موزے تیار رکھیں تاکہ پانی یا پسینے سے بھیگ جانے کی صورت میں دوسرے موزے استعمال کیے جاسکیں



#### گرم پناہ گاہ (آرام کی جگہ)

- ❑ کام کی جگہ کے قریب ایک گرم پناہ گاہ قائم کریں

\* پناہ گاہ میں آگ اور نقصان دہ گیس سے بچاؤ کے اقدامات اختیار کریں

- ❑ انتہائی سردی کی انتباہ کے دوران، مناسب آرام فراہم کریں



#### گرم پانی

- ❑ صاف اور گرم پانی فراہم کریں



#### کام کے اوقات کو موافق بنائیں

- ❑ سردی کی لہر کی اطلاع: کام کے اوقات کو موزوں بنائیں اور کام کا دورانیہ کم کریں
- ❑ سردی کی لہر کا انتباہ: سرد اوقات (صبح سویرے) میں بیرون خانہ کام کرنا روک دیں یا کم سے کم کریں



#### 119 (ایمرجنسی نمبر) پر کال کریں

- ❑ سردی سے متعلق بیماری کی صورت میں، فوراً 119 پر کال کریں
- ❑ کارکنوں کو پہلے ہی سردی سے متعلق بیماریوں کی علامات، احتیاطی اقدامات، اور ابتدائی طبی امداد کے بارے میں آگاہ کریں

خطرہ



سردی سے متعلق  
بیماری کا واقع ہونا

$35^{\circ}\text{C}$  سے کم

بوش کھو دینا  
سانس نہ آنا

بچاؤ کے لیے

119  
پر کال کریں



بسپتال منتقل کریں

## سردی سے وابستہ بیماریوں کے تئیں کمزور یا حساس گروپس کے لیے انتظام \*

- سردی کی بیماری سے متاثرہ ہونے والے گروپوں کی نگرانی کریں اور انہیں گرم پناہ گاہ میں وقفے وقفے سے آرام فراہم کریں
- انتہائی سردی کے انتباہ کے دوران، حساس گروپوں اور بھاری کام کرنے والے کارکنوں کے لیے سردی کے اوقات (صبح سویرے) میں بیرونی کام کو کم سے کم کریں

وہ لوگ جنہیں بلند فشار خون، ذیابیطس، دماغی یا قلبی امراض، تھائیرائیڈ کی کمی، کمزوری ہے، عمر رسیدہ افراد، اور نئے تعینات شدہ کارکن شامل ہیں

حساس گروپس کون سے ہیں

ایسے کام جن میں پورے جسم کی طاقت استعمال ہوتی ہے، جیسے فارم ورک، سریا یا کنکریٹ کا کام، یا بیلچہ، ہتھوڑا، آری، گینتی، کلہاڑی وغیرہ سے کام کرنا، یا بھاری اشیاء اٹھانا۔

بھاری کام کیا ہیں

## سردی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ابتدائی طبی امداد \*

سردی سے متعلقہ بیماریاں

علامات

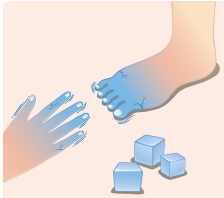
ابتدائی طبی امداد کے رہنما اصول



انتہائی کم جسمانی درجہ حرارت

- جسمانی بنیادی درجہ حرارت  $35^{\circ}\text{C}$  سے کم
- کانپنا، تھکن، الجھن، پچکچاہٹ والی گفتگو، یادداشت میں کمی
- ذہنی صلاحیت میں کمی (ہلکی)
- بوش کھودینا، دل کی بے قاعدگی (متوسط)
- سانس کا سست ہوجانا
- کوما، دل کا دورہ (شدید)

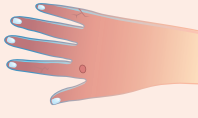
- اگر جسمانی درجہ حرارت  $35^{\circ}\text{C}$  سے کم ہو یا شخص بے ہوش ہو، فوراً 119 پر کال کریں اور طبی امداد مرکز منتقل کریں
- اگر ایمبولینس نہ پہنچی ہو یا طبی منتقلی ممکن نہ ہو، تو درج ذیل اقدامات کریں
- شخص کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں
- گیلے کپڑے اتاریں اور کمبل میں لپیٹیں



جسمانی حصے کا جم جانا

- جلد اور ذیلی بافتیں سردی کے باعث جم گئی ہوں یا خراب ہو گئی ہوں
- جلد سفید یا زرد سرمئی مائل ہو جائے
- جلد غیر معمولی طور پر سخت محسوس ہو رہی ہو
- حس کم ہونا، سن پڑنا

- علاج کے لیے فوراً طبی مرکز لے جائیں
- اگر فوری علاج دستیاب نہ ہو، تو درج ذیل اقدامات کریں
- شخص کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں
- سردی سے جم جانے والے حصے کو 20-40 منٹ کے لیے گرم پانی میں ڈالیں



ٹرینج فٹ

- سرخ، خارش والی جلد
- شدید صورتوں میں، سوجن، چھالے یا زخم بھی ہو سکتے ہیں

- متاثرہ حصے کو گرم پانی میں ڈبو کر گرم کریں
- آہستہ آہستہ متاثرہ حصے کی مالش کریں تاکہ خون کی گردش بہتر ہو؛ خارش نہ کریں
- متاثرہ حصے کو صاف اور نمدار رکھیں



اقتراقی پاؤں / امرزون سنڈروم

- خارش، سنسناہٹ، یا جھنجھناہٹ والا درد
- سوجی ہوئی جلد جو سرخ، نیلی یا کالی ہو جائے
- شدید صورتوں میں، چھالے، ٹشوز کا مردہ پن یا زخم پیدا ہو سکتے ہیں

- گیلے جوتے اور موزے اتاریں
- متاثرہ حصے کو گرم پانی سے آہستہ آہستہ دھوئیں اور اچھی طرح خشک کریں

\* کے رہنما اصول "سردی کی لہر کی تیاری اور سردی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کو سمجھنا" ملاحظہ کریں۔ (KDCA) تفصیلات کے لیے کوریا ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن ایجنسی

## سردیوں میں دم گھٹنے اور پھسلنے کے حادثات کی روک تھام \*

تعمیراتی مقامات پر بریکٹس استعمال کرتے وقت دم گھٹنے کے خطرات سے بچاؤ

برقیلے راستوں پر پھسلنے سے بچاؤ



- کنکریٹ کی کیورنگ کے لیے بریکٹس کی بجائے ہاٹ ایئر ہیٹر استعمال کریں
- اگر کیورنگ کے لیے بریکٹس استعمال کرنا ضروری ہوں، تو یقینی بنائیں کہ
- آکسیجن اور زہریلی گیسوں کی سطح کی جانچ کریں
- مناسب ہواداری فراہم کریں، مناسب حفاظتی سازوسامان پہنیں۔



- پھسلنے سے بچاؤ والے حفاظتی جوتے پہنیں۔
- کام شروع کرنے سے پہلے برف ہٹائیں، اور پھسلن والی جگہوں پر ریت یا نمک ڈالیں