

ھیٹ اسٹروک/ لو لگنے سے بچاؤ کی تدابیر

ھیٹ اسٹروک یا لو لگنے کے متاثر کے لئے ابتدائی طبی امداد



- ☆ متاثرہ شخص کو گرمی سے دور کر کے محفوظ و خشک جگہ پر منتقل کریں۔
- ☆ متاثرہ شخص کے غیر ضروری کپڑے ہٹا دیں۔
- ☆ فوراً ایبیلینس بلائیں اگر ایبیلینس کے جواب میں تاخیر ہے تو مزید ہدایات کے لئے اسپتال ایمرجنسی روم سے رابطہ کریں۔

درجہ حرارت میں اضافہ خطرناک ہے خصوصاً

- ☆ بزرگوں اور بچوں کے لئے۔
- ☆ بے گھر افراد کے لئے۔
- ☆ سورج کی تپش میں مزدوری کرنے والے افراد کے لئے۔
- ☆ نشے کے عادی افراد کے لئے۔
- ☆ وہ لوگ جو کسی عارضے میں مبتلا ہیں یا
- ☆ لمبے عرصے تک بیماری جیسا کہ امراض قلب یا
- ☆ سانس کی تکلیف کی حالت میں رہتے ہیں۔
- ☆ پرندے اور جانور۔

گرمی کے مضر اثرات سے نمٹنے کے لئے چند ہدایات

- ☆ پانی اور شروبات کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
- ☆ پیاس نہ لگنے کی صورت میں بھی وقفہ بہ وقفہ پانی کا استعمال کریں۔
- ☆ دن کے گرم ترین اوقات صبح 11 بجے سے 3 بجے کے دوران باہر جانے سے گریز کریں، مشقت والے کام سے اجتناب کریں۔
- ☆ سادہ اور ہلکی غذا کا استعمال کریں۔
- ☆ شدید دھوپ و گرمی میں سر ڈھانپ کر رکھیں۔
- ☆ گرمی کے دوران چھتری اتولید اپنی الیمو پانی اپنے ساتھ رکھیں۔
- ☆ سخت دھوپ میں کھلے میدان میں کھیلنے سے گریز کریں۔
- ☆ گرمی کے دوران سائے میں وقت گزاریں۔
- ☆ بوزھوں اور بچوں کا خاص خیال رکھیں۔

ھیٹ اسٹروک یا لو لگنے کی علامات

- ☆ سردی ☆ چکر آنا اور گھومنا ☆ شدید پیاس لگنا ☆ کمزوری و بچوں میں بھپکاؤ
- ☆ گرم، سرخ اور خشک جلد ☆ اچانک تیز بخار آنا ☆ اٹنی، جلی اور تھکے کا آنا
- ☆ بے ہوشی یا جھٹکتے آنا ☆ تکسیر کا پھٹ جانا ☆ لمبی اور بڑی سانسیں
- ☆ غنودگی طاری ہونا



پرو اینٹیل ڈزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی، سندھ

کسی بھی بلنگی صورتحال میں درج ذیل نمبر پر رابطہ کریں:
 PEOC فون نمبر: 021-99239524
 ٹیکس نمبر: 021-99251463
 فون نمبر کسٹمر کراہی آفس: 1299-