



UK Health
Security
Agency

گرمی کو شکست دیں

رابطے میں رہیں



خود اپنا، بڑی عمر کے افراد اور نوجوانوں کا خیال رکھیں۔



موسم کے بارے میں پیش گوئی اور خبریں سنیں۔



گرمی سے بچنے کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔

صحتمند رہیں



جی بھر کر پانی پیئیں اور زیادہ الکحل سے پرہیز کریں۔



موسم کی مناسبت سے لباس پہنیں۔



گرمی میں مصروفیت کو کم کریں۔

کوئی ٹھنڈی جگہ تلاش کریں



لے پگھر کو ٹھنڈے کھانے کا طریقہ معلوم کریں۔



لہجے کے اندر یا باہر جو بھی جگہ ٹھنڈی ملے وہاں پر جائیں۔



گاڑیاں گرم ہو جاتی ہیں، بند جگہوں پر نہ جائیں۔

باہر نظر رکھیں



گرمی کی وجہ سے بیمار ہو چکے ان کی علامات کی تلاش کریں۔



اپنی جلد کو پانی سے ٹھنڈا کریں، مصروفیت کو کم کریں اور پانی پیئیں۔



مدد حاصل کریں۔ این ایچ ایس کو 111 پر کال کریں یا کسی تیراکی کے وقت محفوظ رہیں۔



ہنگامی صورتحال میں 999 پر فون کریں۔

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ فرمائیں www.nhs.uk/heatwave