

## گرمی کی لہروں کے دوران ابتدائی طبی امداد سے متعلق صلاح

صحت سے متعلق خطرہ	علامات	کس طرح مدد کریں
<p><b>پانی کی کمی:</b> جب آپ کا جسم اس سے زیادہ پانی کھوتا ہے جتنا وہ اندر لیتا ہے، اکثر گرم موسم میں پسینہ بہنے کے نتیجہ میں</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- منہ سوکھنا</li> <li>- چکر آنا اور کنفیوژن</li> <li>- سر درد</li> <li>- پیشاب میں کمی یا اس کا سیاہ ہونا</li> </ul>	<p>خوب پانی پیئیں اور شراب یا کیفین سے پرہیز کریں کیوں کہ وہ پانی کی کمی کو مزید خراب کر سکتے ہیں۔</p>
<p><b>گرمی کی وجہ سے تھکان:</b> جو بہت زیادہ پسینہ بہنے کی وجہ سے ہو جو جسم میں سیال اور نمک کی کمی کا باعث بنتا ہے</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- چکر آنا اور کنفیوژن</li> <li>- سر درد</li> <li>- پسینہ بہنا اور جلد کا زرد، مرطوب یا ٹھنڈا ہونا</li> <li>- متلی محسوس کرنا</li> <li>- پیٹ، ٹانگ یا بازو کا تشنج</li> <li>- نبض اور سانس کا تیز چلنا</li> </ul>	<p>متعلقہ شخص کو کسی ٹھنڈی جگہ پہنچانے اور اسے اپنی ٹانگیں اوپر اٹھائے ہوئے لیٹ کر آرام کرنے میں مدد دیں۔</p> <p>اسے پینے کے لیے خوب پانی دیں، جو کھوئے ہوئے سیال کی جگہ لے گا۔ اگر آپ کے پاس ہوں تو انسولونک اسپورٹس ڈرنکس پسینہ کے ذریعہ کھوئے ہوئے نمک کی جگہ لینے میں مدد دیں گے۔</p> <p>اگر وہ شخص پوری طرح ٹھیک بھی معلوم ہوتا ہو، تو آپ کو طبی صلاح لینی چاہیے۔ اگر اس کی حالت مزید خراب ہوتی ہے تو ہنگامی مدد کے لیے 999 پر کال کریں۔</p>
<p><b>بیٹ اسٹروک:</b> جب جسم کا درجہ حرارت خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے اور جسم، زیادہ دیر تک گرمی کی زد میں رہنے کی وجہ سے، خود کو ٹھنڈا کرنے سے قاصر ہوتا ہے</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- گرم، تمتاتی ہوئی اور خشک جلد</li> <li>- سر درد، چکر آنا یا کنفیوژن کا شکار اور/یا بے چین محسوس کرنا</li> <li>- تیزی سے خراب ہوتی ہوئی حالت جو رد عمل نہ ظاہر کرنے کا باعث بنے</li> <li>- جسم کا درجہ حرارت 40°C سے زیادہ ہونا</li> </ul>	<p>فورا 999 پر کال کریں یا کسی اور سے ایسا کرنے کے لیے کہیں۔</p> <p>اسے جلدی سے کسی ٹھنڈی جگہ منتقل کریں اور اوپری کپڑے اتار دیں۔ ڈھیلے ڈھالے طریقہ سے اس شخص کو ٹھنڈے نم کپڑوں یا چادر میں لپیٹ دیں۔ چادر یا کپڑوں پر مسلسل ٹھنڈا پانی انڈیلیں۔ اگر کوئی چادر دستیاب نہ ہو تو آپ اسے پنکھا بھی جھیل سکتے ہیں یا اسے ٹھنڈے پانی سے اسفنج کر سکتے ہیں۔ مدد پہنچنے کا انتظار کرنے کے دوران اسے ٹھنڈا کرتے رہیں۔</p> <p>اگر اس کا درجہ حرارت معمول پر آجاتا ہے اور اسے چھوئے سے گرم نہیں محسوس ہوتا ہے تو آپ اسے ٹھنڈا کرنا بند کر سکتے ہیں۔ گیلی چادر کو خشک چادر سے بدل دیں اور آرام کرنے میں اس کی مدد کریں۔</p>
<p><b>دھوپ سے جلنا:</b> بہت زیادہ دھوپ کی زد میں آنے کی وجہ سے جلد کو پہنچنے والا نقصان</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سرخ اور تکلیف دہ جلد (ان علامات کے ظاہر ہونے میں پانچ گھنٹے لگ سکتے ہیں)</li> </ul>	<p>اس شخص کو دھوپ سے ہٹا دیں اور ٹھنڈے پانی کے گھونٹ پینے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ متاثرہ جلد کو ٹھنڈے پانی سے ٹھنڈا کریں یا 20 منٹ تک ٹھنڈے ہاتھ میں شرابور رہنے کے لیے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ کیلامائن یا آفٹر سن لوشن بھی جلد کو راحت دے سکتے ہیں۔</p>
<p><b>تپ کابی:</b> زیادہ زر گل کی سطحوں کی وجہ سے ہونے والا الرجی زا رد عمل۔ گرم، دھوپ والا موسم ہوا میں زر گل کی سطحوں کو بڑھا سکتا ہے، اس لیے موسم سے متعلق پیشین گوئی میں اس پر تازہ ترین معلومات سے باخبر رہنا اہم ہے</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- چھینکنا</li> <li>- آنکھوں میں کھجلی ہونا</li> <li>- ناک بہنا</li> </ul>	<p>زیادہ تر علامات کا علاج ایٹمی ہسٹامائنز نامی دواؤں سے کیا جا سکتا ہے جو الرجیز کی علامات کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہیں۔</p> <p>دیگر تدابیر میں شامل ہیں: زر گل کو آنکھوں میں جانے سے روکنے کے لیے پوری طرح ڈھک لینے والے سن گلاسز پہننا؛ باہر رہنے کے بعد زر گل کو ہٹانے کے لیے شاور لینا اور کپڑے بدلنا؛ اور جب زر گل کی سطحیں زیادہ ہوں اس وقت گھر کے اندر رہنا۔</p>