

Public Service Announcement

تیاری کریں

وون فائر اینڈ ریسکیو سروس کی طرف سے شدید گرمی کے دوران حفاظتی تجاویز

وون، اونٹاریو (20 اگست 2025) – بنگامی حالات کے لیے تیار رہنے کا پہلا قدم اپنے خطرات کو جاننا ہے۔

اس ماہانہ سلسلے میں، وون فائر اینڈ ریسکیو سروس آپ کے ساتھ وہ اقدامات شیئر کر رہی ہے جو آپ یہاں زیادہ ممکنہ خطرات، بشمول شدید گرمی، کے لیے تیار رہنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

گرمی کا موسم شدید رہا ہے، اور شدید گرمی ہر کسی کے لیے خطرناک ہو سکتی ہے، خاص طور پر بیرونی کارکنوں، بزرگ شہریوں، کچھ معذور افراد، حاملہ خواتین، پالتو جانوروں اور بچوں، خاص طور پر نومولود بچوں کے لیے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہیٹ ویو کے دوران محفوظ رہنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

شدید گرمی کے لیے تیاری

- ماحولیات کینیڈا کی اطلاعات پر نظر رکھیں اور اپ ڈیٹس کے لیے شہر کی [ویب سائٹ](#) اور [کارپوریٹ سوشل میڈیا چینلز](#) چیک کریں۔
- گرم، دھوپ والے دنوں میں پردے اور کرٹنز بند رکھیں۔
- جب گھر سے نکلیں تو بھرپور پانی ساتھ لے جائیں۔
- اپنے چہرے کو تحفظ دینے کے لیے چوڑے کناروں والا ٹوپی اور مکمل یو وی اے اور یو وی بی پروٹیکشن والے چشمے پہنیں۔
- ایس پی ایف 15 یا اس سے زیادہ والا سنسکرین اور لپ بالم خریدیں۔

شدید گرمی کے دوران

- گرم موسم میں ٹھنڈا رہنے کے طریقے جاننا ضروری ہے۔ اگر آپ چکر محسوس کریں، کمزور ہوں یا زیادہ گرم محسوس کریں تو:
- کسی ٹھنڈی جگہ پر جائیں
 - بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں
 - پانی پیئیں
 - چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھوئیں
 - دن کے سب سے گرم حصے میں ورزش سے گریز کریں

اگر آپ کی علامات برقرار رہیں تو فوری طور پر طبی مدد حاصل کریں۔ بزرگ خاندان کے افراد کی باقاعدگی سے دیکھ بھال کریں۔ پالتو جانوروں یا بچوں کو کبھی بھی گرم گاڑیوں میں نہ چھوڑیں۔

انڈور ہونے پر...

- سورج کی روشنی سے بچنے کے لیے اندر رہیں۔
- دن کے سب سے گرم حصے میں کھڑکیاں ڈھانپیں۔ کھڑکیوں کو ٹن فوائل سے ڈھانپے ہوئے کارڈ بورڈ سے سورج کی روشنی منعکس کر سکتے ہیں اور اپنے پردے اور کرٹنز بند رکھیں۔
- بار بار ٹھنڈے شاور یا غسل لیں۔

Public Service Announcement

- اگر ایئر کنڈیشننگ نہیں ہے تو نچلی منزلوں پر رہیں اور پنکھے استعمال کریں۔
- بھرپور پانی پئیں اور ہلکی، باقاعدہ غذا کھائیں۔ نمک، کیفینیڈ مشروبات اور شراب سے گریز کریں۔
- بڑے آلات جیسے چولہے، اوون، واشر اور ڈرائر استعمال کرنے سے گریز کریں۔ ایسی غذا تیار کریں جسے پکانے یا گرم کرنے کی ضرورت نہ ہو۔

آؤٹ ڈور ہونے پر...

- بیرونی سرگرمیوں کو محدود کریں، خاص طور پر دن کے سب سے گرم حصے میں۔
- دن کے سب سے گرم حصے میں ایئر کنڈیشنڈ عمارتوں میں وقت گزاریں۔
- سایہ دار جگہوں میں ٹھنڈا رہیں۔
- ہر 15 سے 20 منٹ بعد پانی پئیں، چاہے پیاس نہ بھی لگ رہی ہو۔
- ہلکے رنگ کے، ڈھیلے کپڑے پہنیں جو جلد کو زیادہ سے زیادہ ڈھانپیں۔
- چوڑے کناروں والی ٹوپی اور حفاظتی چشمے پہنیں۔
- باہر جانے سے کم از کم 20 منٹ پہلے ایس پی ایف 15 یا اس سے زیادہ والا سنسکرین اور لپ بالم لگائیں۔ بار بار لگائیں، خاص طور پر پانی میں جانے کے بعد۔
- ٹھنڈا ہونے کے لیے وون کے [سیلش بیڈز](#) میں جائیں۔

شدید گرمی کے بعد

- چیک کریں کہ کیا آپ کو سنسکرین یا حفاظتی سامان دوبارہ اسٹاک کرنے کی ضرورت ہے۔
- آنے والے ہیٹ ویوز کے لیے پیش گوئی چیک کریں اور ماحولیات کینیڈا کی اطلاعات مانیٹر کریں۔

مزید معلومات اور وون کے ہنگامی خطرات کا جائزہ لینے کے لیے، vaughan.ca/EmergencyRisks وزٹ کریں۔

اپ ڈیٹس اور خبریں بروقت حاصل کرنے کے لیے [وون نیوز](#) کو سبسکرائب کریں اور [ایکس](#)، [فیسبک](#)، [انسٹاگرام](#) اور [لنکڈان](#) پر آفیشل کارپوریٹ چینلز کو فالو کریں۔

-30-

وون کے بارے میں: وون شہر کینیڈا کے سب سے تیزی سے ترقی کرنے والے شہروں میں سے ایک ہے، جس کی آبادی 344,412 سے زائد ہے۔ 1991 میں شامل ہونے کے بعد، وون میں کونکورڈ، کلین برگ، میپل، تھورنیل اور ووڈ برج کے کمیونٹیز شامل ہیں۔ یہ ثقافتی طور پر متنوع بلدیہ بورک ریجن اور گریٹر ٹورنٹو کے علاقے کے بیچ میں واقع ہے۔

میڈیا رابطہ: شہر وون

مواصلات، مارکیٹنگ اور مشغولیت کا محکمہ

905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca