

! اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے شخص کو گرمی کی وجہ سے کوئی طبی ایمرجنسی لاحق ہے تو 911 پر کال کریں۔

انتہائی گرمی کے لئے تیار رہیں

گرمی کی ہنگامی صورتحال میں
ان حفاظتی تدابیر پر عمل کریں:

- بہت سے مشروبات پیئیں۔
- گھر کے اندر اور گرمی سے دور رہیں۔
- ہلکا پہلکا لباس پہنیں۔
- کبھی بچوں، بزرگوں یا پالتو جانوروں کو گاڑی میں اکیلا نہ چھوڑیں۔



ایئر کنڈیشنڈ جگہوں
میں ٹھنڈک حاصل کریں

انتہائی گرمی کے دنوں میں ایئر کنڈیشنڈ جگہوں میں رہیں، خاص طور پر دن کے گرم ترین حصے میں (صبح 10 تا سہ پہر 3 بجے)۔ گرمی کے واقعات کے دوران عوام کے لئے دستیاب فیئرفیکس کاؤنٹی کی سہولیات کی فہرست کے لئے یہ کیو آر کوڈ اسکین کریں یا ملاحظہ کریں:

www.fairfaxcounty.gov/topics/extreme-heat-resources



اضافی معاونت درکار ہے؟

مربوط خدمات کی منصوبہ بندی
CSP فیئرفیکس کاؤنٹی کے رہائشیوں کو
کمیونٹی پر مبنی خدمات اور وسائل سے
منسلک کرتی ہے۔ مزید معلومات کے لئے براہ
کرم 703-222-0880 کو کال کریں۔



فیئرفیکس الرٹس کے ذریعے باخبر رہیں!

کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ گرمی کی ہنگامی صورتحال میں ہنگامی اطلاعات اور خبریں وصول کرنے کے لئے سائن اپ کر سکتے ہیں؟ فیئرفیکس الرٹس فون، ٹیکسٹ، ای میل وغیرہ کے ذریعے ارسال کی جا سکتی ہیں۔

منتخب کرنے کے لئے سبسکرپشنز:

1. ہنگامی اطلاعات
 2. شدید خراب موسم
 3. بے گھر ہونے کی حالت کے انسداد اور خاتمے کا دفتر
- a. بارش نہ ہونا
- i. انتہائی گرمی کا انتباہ
- ii. انتہائی گرمی کی نگرانی
- iii. گرمی کے متعلق اعلان
- a. بے گھر افراد کے لئے وسائل اور معلومات
- b. بے گھر افراد کے لئے ٹھنڈک اور گرمی کے وسائل

سائن اپ کرنے کے لئے کیو آر کوڈ اسکین کریں یا ملاحظہ کریں:
www.fairfaxcounty.gov/alerts

گرمی سے توانائی ختم ہو جانا

لو

فوراً حرکت میں آئیں

911 کو کال کریں

- اس شخص کو ٹھنڈی جگہ پر منتقل کریں
- لباس ڈھیلا کریں اور لباس کی اضافی تہیں اتار دیں
- پانی یا برف سے ٹھنڈک پہنچائیں

تذبذب

چکر آنا

بے ہوش
ہو جانا



چکر آنا

پیاس

شدید

پسینہ

متلی

کمزوری

فوراً حرکت میں آئیں

- ٹھنڈی جگہ پر جائیں
- لباس ڈھیلا کریں
- ٹھنڈا پانی پیئیں
- اگر علامات میں بہتری نہ آئے تو طبی مدد حاصل کریں۔

گرمی کے باعث توانائی ختم ہونے سے لو لگ سکتی ہے۔

لو لگنے کی صورت میں ہنگامی علاج نہ کیے جانے پر موت یا مستقل معذوری ہو سکتی ہے۔