

موسم گرما میں تحفظ جولائی 2012

جس وقت ہم سب دھوپ اور موسم گرما کی تفریح کا مزہ لے رہے ہیں اس وقت آپ کو محفوظ اور صحت مند رکھنے میں مدد کے لئے کچھ یاددہانیاں درج ذیل ہیں:

- 1. بہت زیادہ دھوپ سے بچیں۔** بہت زیادہ دھوپ خطرناک ہوسکتی ہے۔ دھوپ کی الٹرا وائلٹ شعاعوں کے تئیں ہر کسی کا رد عمل مختلف انداز میں ہوتا ہے اور لوگ 15 منٹ کے اندر بھی دھوپ سے جل سکتے ہیں۔ قومی کونسل برائے جلد کے کینسر کی روک تھام کی تنبیہ ہیں کہ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاع ریزی جلد کے کینسر کا باعث بن سکتی ہے۔ لو لگنے بہترین تحفظ براہ راست دھوپ کی زد سے بچنا ہے۔ جب بھی ممکن ہو چھاؤں میں رہیں۔ دھندلے یا ابرآلود دنوں میں بھی دھوپ کی شعاعوں کی وجہ سے جلن ممکن ہے۔
”محفوظ دھوپ“ کے ان رہنما اصولوں پر عمل کریں:

 - اپنی آنکھوں، سر اور کانوں کو دھوپ سے محفوظ رکھنے کے لئے UV سے حفاظت کرنے والے دھوپ کے چشمے اور ٹوپ پہنیں۔
 - بروڈ اسپیکٹرم کا سن اسکرین (SPF 30 یا اس سے زیادہ کا UVA/UVB تحفظ)۔ دھوپ کی زد میں آنے سے کم از کم 30 منٹ پہلے لگائیں اور دن بھر لگاتے رہیں۔ اپنے ہونٹوں کو ایسے لب بام کی مدد سے محفوظ رکھیں جس کا SPF کم از کم 15 ہو
 - آپ یا جن لوگوں کے لئے آپ ذمہ دار ہیں وہ لوگ جو دوائیں لے رہے ہیں ان کے ضمنی اثرات سے باخبر رہیں اور مناسب احتیاطی تدابیر اپنائیں۔ کچھ ادویات لوگوں کو دھوپ کی شعاعوں کے تئیں زیادہ حساس بنا دیتی ہیں
 - جب دھوپ سب سے زیادہ تیز ہو اس وقت (صبح 10 بجے سے لے کر دوپہر 2 بجے تک) دھوپ میں نہ نکلنے کی کوشش کریں

- 2. گرمیوں کے کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہیں۔** مچھروں اور چچڑیوں جیسے کیڑے بیماریاں پھیلا سکتے ہیں۔ اگر آپ رات کو باہر رہنے والے ہیں یا لمبی گھاس یا درختوں سے بھری ہوئی جگہ میں ہائیکنگ کرنے والے ہیں تو مچھر مار دوا کا استعمال کریں اور اپنی جلد اور کپڑوں میں چچڑی کی جانچ کریں۔ چچڑی کے کاٹ لینے کی صورت میں طبی توجہ حاصل کریں۔ کسی بھی کیڑے کے کاٹنے سے آپ کو الرجی ہونے کی صورت میں اپنا الرجی کٹ اپنے ساتھ رکھیں۔

- 3. پانی کے تحفظ سے کام لیں۔** جہاں بھی پانی ہو، وہاں ڈوبنے کا خطرہ ہے۔ محض چند سیکنڈوں میں ہی انسان ڈوب سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل عوامل ڈوبنے کے وقوعے کا باعث بن سکتے ہیں:

- کوئی طبی عارضہ جیسے غشی کا دورہ
 - پانی میں رہتے ہوئے ہنگامی صورت حال، جیسے دل کا دورہ، فالج یا اکڑن
 - الکحل یا منشیات، حتیٰ کہ تجویز کردہ ادویات کا استعمال
 - پانی کی صورت حال، جیسے درجہ حرارت، شفافیت یا پوشیدہ آئٹم
- مناسب نگرانی اور سادہ احتیاطی تدابیر سے جانیں بچ سکتی ہیں! ہمیشہ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اپنائیں:**
- جانے پہچانے پانی میں تیریں جہاں لائف گارڈز موجود ہوں
 - تبدیل ہونے والے صورت حال کے تئیں چوکنا اور ان کے متوقع رہیں۔ طوفان قریب آنے کی صورت میں پانی سے باہر نکل آئیں
 - کشتی رانی کے دوران کوسٹ گارڈ سے منظور شدہ تیراکی کے ذاتی آلات (PFD) ہمیشہ پہن کر رکھیں۔ مؤثر ہونے کے لئے PFD کا درست سائز کا ہونا اور درست طریقے سے برقرار رکھنا ضروری ہے
 - تیراکی کے علاقے کے تمام قواعد کی پیروی کریں
 - مشکل کی اولین نشانی پیش آتے ہی مدد طلب کریں
 - براہ راست امداد کے پیشہ ور افراد کو ہر وقت ان افراد کو نظر میں رکھنا ضروری ہے جن کے لئے وہ ذمہ دار ہیں۔ برائے مہربانی OPWDD کی ویب سائٹ پر دستیاب ڈوبنے سے متعلق اہم معلومات کی تنبیہ (فروری 2011 میں جاری کردہ) سے خود کو واقف رکھیں

4. نقل و حمل کی تحفظ پر عمل کریں۔ موسم گرما میں، گاڑیوں میں، خصوصی طور پر وین میں، گرمی جمع ہونے لگتی ہے اور حرکت میں ہوتے ہوئے بھی ہواداری کافی نہیں ہوتی ہے۔ موسم گرما کی حرارت میں کبھی کبھی وین یا دوسری قسم کی گاڑیوں میں نہ خود رہیں نہ لوگوں کو رہنے دیں۔ اگر آپ لمبے وقفے تک چلانے والے ہوں تو سفر کے دوران تمام مسافروں کے لئے پینے کا پانی لائیں

5. غذائی زہر آلودگی سے محفوظ رہیں۔ USDA کی تنبیہ ہیں کہ گرمی کے مہینوں میں غذا سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ گرمی اور نمی کا تناسب زیادہ ہونے کی وجہ سے غذا پر نقصان دہ بیکٹیریا کافی تیزی سے بڑھتے ہیں۔ ایسا ہونے پر وہ کھانے کھانے والا کوئی فرد بیمار ہوسکتا ہے۔ گرمی کے دنوں میں غذا کو محفوظ رکھنے کے لئے ان آسان اقدام پر عمل کریں:

- **ہاتھ اور بیرونی سطحوں کو اکثر دھوئے رہیں۔** بغیر دھلے ہوئے ہاتھ اور بیرونی سطحوں سے پیدا ہونے والی بیماری کی بنیادی وجہ ہیں
- **علیحدہ کر کے پکائیں۔** کچے گوشت کے رس کو کھانے کے لئے تیار غذاؤں سے دور رکھیں۔ بیکٹیریا کو مارنے کے لئے گوشت کو اچھی طرح پکائیں
- **ٹھنڈا کریں۔** ٹھنڈے کھانوں کو ٹھنڈا ہی رکھیں۔ دو گھنٹوں سے زیادہ وقفے تک فریج سے باہر رکھی ہوئی غذا کھانے کے لئے محفوظ نہیں ہوسکتی ہے۔ درجہ حرارت 90 ڈگری فارنہائٹ سے زیادہ ہونے پر غذا کو ایک گھنٹے سے زیادہ دیر تک باہر نہیں رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کو شبہ ہو تو اسے پھینک دیں

6. گرمی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں سے بچیں۔ بہت زیادہ گرمی سنگین بیماری اور موت کا باعث بن سکتی ہے۔

- گرمی سے باخبر رہیں اور اس کے مطابق باہر کی سرگرمیوں کو تبدیل یا از سر نو طے کریں
- جب بھی ممکن ہو ایئر کنڈیشنڈ جگہوں پر رہیں اور باہر رہنے کی صورت میں چھاؤں میں رہیں
- کافی حد تک مائع پئیں اور کیفین کو محدود رکھیں۔ انسانی جسم کو پانی کی ضرورت ہے۔ مشقت والی ورزش یا بدیہی پسینے کے بغیر بھی موسم گرما میں آب رسانی آسانی سے ہوسکتی اور گرمی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کا باعث بن سکتی ہے
- مزید معلومات کے لئے گرمی سے تعلق رکھنے والی بیماریوں کی روک تھام (مئی 2012 میں جاری کردہ) دیکھیں جو [OPWDD کی ویب سائٹ](http://www.opwdd.com) پر دستیاب ہے