

TIPS FOR BEATING THE HEAT

ٹھنڈے اور محفوظ رہنے کیلئے مشورے:

- Drink plenty of water.
- Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- Take a cool bath or shower.
- Close your blinds or curtains.
- Open windows to let air circulate when using a fan.
- Limit physical activities during the day.
- Check on your neighbours and family.
- Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

بہت سارا پانی پیئیں۔

ایئر کنڈیشنڈ جگہ (ٹھنڈی جگہ) پر چلے جائیں۔
مال، پبلک لائبریری وغیرہ میں چلے جائیں۔

ٹوپی، اور ہلکے کھلے کپڑے پہنیں۔

ٹھنڈے پانی سے نہائیں۔

بلانڈزیا پردے بند کر لیں، کھڑکیاں کھول
دیں تاکہ پنکھا استعمال کرنے کی صورت میں
ہوا گردش (سرکولیشن) کر سکے۔
دن کے دوران جسمانی مشقت کم کریں۔
اپنے ہمسایوں اور اپنے خاندان کا بھی دھیان
رکھیں۔

بچوں اور پالتو جانوروں کو بند گاڑی میں اکیلا
برگزر نہ چھوڑیں۔

درج ذیل خطرے کی علامات کی صورت میں
طبی مشورہ لیں: بہت زیادہ پسینہ آنا رنگت کا
زرد ہونا، پٹھوں میں درد، کمزوری، تھکاوٹ،
چکر آنا، سردرد، غشی، متلی اور/یا قے آنا۔

سٹی آف ہیملٹن: (2489) 905-546-CITY

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو: 1-866-797-0000

فائر/پولیس/ایمبولینس: 911

Urdu