

29 جون 2018

سٹی آف برامپٹن میں گرمی سے بچنے کے مقامات کینیڈا ڈے لانگ ویکینڈ کے دوران کمیونٹی سنٹر کے اوقات کار

اگلے کچھ دنوں میں متوقع گرم درجہ حرارت کے پیش نظر، سٹی آف برامپٹن رہائشیوں کو اس بات کی یاددہانی کرواتا ہے کہ تمام کمیونٹی سنٹرز اور لائبریری کی شاخیں عمومی اوقات کار کے دوران گرمی سے بچنے کے مقامات کے طور پر دستیاب ہیں۔

گرمی سے بچنے کے مقامات

برامپٹن بھر میں لائبریری کی سات شاخیں اور پورے شہر میں 27 کمیونٹی سنٹر موجود ہیں۔ رہائشیوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ گرمی سے بچنے کے لیے ایئر کنڈیشنر والی ان سہولت گاہوں میں سے کسی میں بھی تشریف لا کر ٹھنڈک سے مستفید ہوں۔

کینیڈا ڈے کی چھٹی پر کمیونٹی سنٹرز کے اوقات کار [آن لائن](#) حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

مخصوص کمیونٹی سنٹر عوام کے لیے تیراکی کی اندرونی سہولت کی بھی پیشکش کرتے ہیں، جہاں شہری گرمی سے جان بچا سکتے ہیں اور ٹھنڈک سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ [کینیڈا ڈے لانگ ویکینڈ کے موقع پر کسی بھی وقت آ کر تیراکی کی جگہوں کا شیڈول](#) یہاں چیک کریں۔

تیراکی کی ان جگہوں کے اضافی اوقات بروز پیر، 2 جولائی کو کیسی کیمپیل، سنچری گارڈنز، چنگواکوسی ویلنسیس، گور میڈوز اور لوفرز لیک میں شمار کیے جا سکتے ہیں۔ رہائشیوں سے درخواست کی جاتی ہے کہ مکمل طور پر درست معلومات حاصل کرنے کے لیے سنٹرز کو کال کریں۔

ایڈورٹو پارک اور پروفیسرز لیک، اگر موسم نے اجازت دی، تو شیڈول کے مطابق کھلے رہیں گے۔

اسپرے پیٹرز

پورے شہر میں، اسپرے پیٹرز صبح 10 بجے - شام 8 بجے تک عمومی اوقات کار کے مطابق میں چلتے رہیں گے۔

[برامپٹن کے اسپرے پیٹرز کے مقامات](#) کی فہرست کے لیے یہاں کلک کریں۔

بیرونی سرگرمی کو محدود کریں

رہائشیوں پر زور دیا جاتا ہے کہ وہ بیرونی سرگرمیوں کو محدود کریں۔ اگر آپ باہر جا رہے ہیں، تو باہر جانے سے 20 - 30 منٹ پہلے سن اسکرین (SPF 30 یا زیادہ) لگانا یقینی بنائیں تاکہ وہ جلد میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ یاد رکھیں، سن اسکرین سورج کی الٹرا وائیٹ (UV) شعاعوں سے بچانے کی، مگر گرمی سے نہیں۔

جب باہر ہوں، تو سائے میں رہنے کی کوشش کریں اور جہاں ممکن ہو، سورج سے بچیں۔ اپنے پانی کے استعمال کے بارے میں محتاط رہیں اور کافی مقدار میں ٹھنڈے مشروبات پی کر اپنے جسم میں پانی کا درجہ برقرار رکھیں۔ اپنے آپ کو گرمی سے بچانے کے طریقوں کے متعلق [آن لائن](#) مزید جانیں۔

جن لوگوں کو خطرہ ہے

بزرگ، نومولود، چھوٹے بچے اور دائمی بیماریوں کے حامل یا محدود جسمانی حرکت پذیری رکھنے والے افراد سب سے زیادہ خطرے پر ہیں۔ شہریوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ خطرے میں موجود اپنے دوستوں اور خاندان کا خیال رکھیں۔ بالمشافہ ملاقاتیں گرمی سے متعلق بیماری کی ایسی علامات کی شناخت کرنے میں مدد دے سکتی ہیں، جو شاید فون پر معلوم نہ ہو سکیں۔

گرم درجہ حرارت میں، کبھی بھی بچوں یا پالتو جانوروں کو گاڑیوں میں بغیر توجہ کے نہ چھوڑیں۔ جب باہر درجہ حرارت 23°C ہوتا ہے، تو گاڑی کے اندر کا درجہ حرارت 50°C سے زیادہ ہو سکتا ہے۔

پانی سے محفوظ رہیں

- رہائشیوں کو اس بات کی بھی یاددہانی کروائی جاتی ہے کہ وہ پانی کے قریب محفوظ طریقے سے رہیں:
- پانی میں یا پانی کے قریب چھوٹے بچوں کو ہمیشہ ایک بازو کے فاصلے پر رکھیں۔
- براہ راست دھوپ میں تیراکی کے وقت کو محدود کریں، کیونکہ آپ زیادہ آسانی سے جل سکتے ہیں۔
- جب پول میں یا ساحل پر ہوں، تو چھوٹے بچوں کو لائف جیکٹ پہنا کر رکھیں۔
- تیراکی کے لیے لائف گارڈ کی نگرانی والے ساحلوں اور پولز کا انتخاب کریں۔

پالتو جانوروں کو محفوظ رکھنا

- گرم موسم میں کبھی بھی کسی پالتو جانور کو گاڑی میں، کسی بالکونی پر یا سائے کے بغیر صحن میں اکیلا نہ چھوڑیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ پالتو جانوروں کے جسم میں پانی کی کمی نہ ہو اور انہیں تازہ پانی تک ہمیشہ رسائی حاصل ہو۔
- دھوپ سے جلنے سے بچاؤ کے لیے، اپنے پالتو جانوروں کو دھوپ سے بچائیں۔ چھوٹے بالوں اور گلابی/سفید جلد والے پالتو جانور سورج سے جلنے کے زیادہ خطرے پر ہوتے ہیں۔
- گرم موسم کے دوران ضرورت سے زیادہ کھانا جسم کو زیادہ گرمائش دیتا ہے، لہذا اپنے پالتو جانور کی غذا کے استعمال کو قابو میں رکھیں۔
- پالتو جانور میں ہیٹ اسٹروک کی علامات: تیزی سے سانس لینا، بہت زیادہ رال ٹپکنا، پٹھوں کو جھٹکنا۔ اگر آپ کا پالتو جانور ایسی علامات ظاہر کر رہا ہے، تو انہیں جتنی جلدی ممکن ہو سکے، حیوانات کے کسی ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔