

بہت گرمی ہے۔

1. میں تھرمامیٹر کا استعمال کرتے ہوئے اپنے گھر کا درجہ حرارت چیک کرتا ہوں اور اس بات پر دھیان دیتا ہوں کہ مجھے کیسا محسوس ہوتا ہے۔

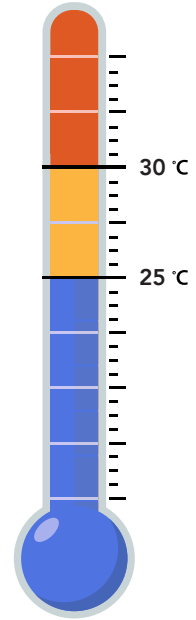
2. میرے گھر میں کتنی گرمی ہے؟

میں کہیں زیادہ ٹھنڈی جگہ کے لیے گھر چھوڑنے کے بارے میں سوچتا ہوں

میں کسی ایسے شخص کو کال کر سکتا ہوں جو میری مدد کر سکے

میں خود کو ٹھنڈا کرتا ہوں

میں درجہ حرارت پر لگاتار نظر رکھتا ہوں



4. میں خود کو کیسے ٹھنڈا کر سکتا ہوں؟



ٹھنڈی جگہ پر وقت
گزاریں



بہت زیادہ پانی پیئیں



آرام کریں یا جسمانی
محنت کو کم کریں



ہلکے کپڑے پہنیں



ٹھنڈا شاور لیں یا غسل کریں



اپنے دوست کا حال معلوم
کریں

3. اہم علامات جن پر نظر رکھنی ہے



بہت تھکا ہوا ہونا



الجھن



سر درد



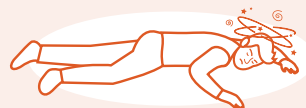
پیاس لگنا



سے زیادہ بخار 38.5°C



چکر آنا



غشی



سرخی اور جلد پر خارش

مجھے مدد چاہیے



میں کسی جاننے والے کو فون کر سکتا ہوں:

نام:

فون نمبر:



میں کسی ٹھنڈی جگہ پر جا سکتا ہوں:

پتہ:

مدد کرسکنے والی کمیونٹی
تنظیم کے بارے میں جاننے
کے لیے

211

صحت کے پیشہ ور فرد سے
بات کرنے کے لیے

811

911

ہنگامی صورتِ حال میں

DRSP de Montréal کی ایک پیشکش، جو
DRSP de l'Estrie سے متاثر ہے۔
La Jarnigoine کی مدد سے مارچ 2026 میں
ممکن ہوا۔

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec

