

## سردیوں کے طوفان سے حفاظت کی جانچ فہرست

### فرق جانیں

#### سردی کے طوفان کی نگرانی

اگلے 36 سے 48 گھنٹوں میں سردی کے طوفان کے حالات متوقع ہیں۔ نگرانی کے علاقہ کے لوگوں کو سردی کے طوفان کے اپنے منصوبوں کا جائزہ لینا چاہیے اور موسمی حالات سے باخبر رہنا چاہیے۔

#### سردی کے طوفان کا انتباہ

زندگی کے لیے خطرناک، شدید سردی کے حالات شروع ہو چکے ہیں یا 24 گھنٹوں کے اندر شروع ہو جائیں گے۔ انتباہی علاقہ کے لوگوں کو فوراً محتاط ہوجانا چاہیے۔

#### سردیوں کے طوفان کی توقع

اگلے 2 سے 5 دنوں میں سردی کے طوفان کے حالات متوقع ہیں۔

#### سردی کے موسم کی مشاورت

توقع کی جاتی ہے کہ سرد موسم کے حالات کافی تکلیف کا باعث بنیں گے اور خطرناک ہوسکتے ہیں۔ جب احتیاط استعمال کی جائے، ان حالات کو زندگی کے لیے خطرناک نہیں ہونا چاہیے۔

سردیوں کے طوفان چند گھنٹوں کی درجہ بندی درمیانی درجے کی برف سے باری اندھا کردینے والے برفانی طوفان، کئی دن تک رہنے والی برفانی بوا تک کی جاسکتی ہے۔ سردیوں کے کچھ طوفان اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ وہ کئی ریاستوں کو متاثر کرتے ہیں، جبکہ دیگر صرف ایک علاقہ کو متاثر کرتے ہیں۔ اکثر سردیوں کے طوفانوں کے ساتھ خطرناک حد تک کم درجہ حرارت ہوتا ہے اور بعض اوقات ان کے ساتھ تیز ہوائیں، برفباری، کچی برف اور جما دینے والی بارش ہوتی ہے۔

### طوفان کے بعد مجھے کیا کرنا ہے؟



□ اگر شدید سردی کے دوران آپ کے گھر کی بجلی یا حرارت چلی جائے تو نامزد کردہ عوامی پناہ گاہ میں جائیں۔

□ جب کچی برف کے گرنے، جمادینے والی بارش یا ہوندا باندی، برفباری یا شدید دھند کے حالات ہوں تو گاڑی چلانے سے اجتناب کریں۔

□ ٹھنڈے درجہ حرارت میں مشقت طلب کام کرنے سے پہلے، اپنی جسمانی حالت، موسمیاتی عوامل اور کام کی نوعیت پر غور کریں۔

□ گرم، ڈھیلے ڈھالے، کئی تہوں والے ہلکے وزن کے کپڑے پہن کر اپنے آپ کو سردی سے بافتیں ٹوٹنے یا جسم کا درجہ حرارت گرنے سے بچائیں۔ اگر ممکن ہو، گھر کے اندر ہی رہیں۔

□ جن لوگوں کو خصوصی مدد درکار ہے ان کی مدد کریں، جیسے اکیلے رہنے والے بوڑھے لوگ، معذور لوگ اور بچے۔

□ اپنے جانوروں پر نظر رکھیں اور یہ یقینی بنائیں کہ برفباری کے ڈھیروں، برف یا دیگر رکاوٹوں کی وجہ سے ان کی خوراک یا پانی تک رسائی بند نہ ہوتی ہو۔ اگر ممکن ہو، انہیں گھر کے اندر لے آئیں۔

### احتیاط کاربن مونو آکسائیڈ جان لیوا ہے

□ جنریٹر، انگیٹھی، خیمے کا چولہا یا پیٹروئل، پروپین، قدرتی گیس یا کونلے سے جلنے والے آلات کو کبھی بھی گھر کے اندر، گیاراج، تہ خانہ، تیراکی کی جگہ یا جزوی طور پر بند حصوں میں استعمال نہ کریں۔ ان آکائیوں کو دروازوں، کھڑکیوں، ہوادانوں سے دور رکھیں جو گھر کے اندر کاربن مونو آکسائیڈ کے داخلے کی اجازت دے سکتی ہیں۔

□ بنیادی خطرات جن سے بجلی، گرمائش یا کھانا پکانے کے متبادل ذرائع استعمال کرنے سے بچنا چاہیے وہ کاربن مونو آکسائیڈ کا زہر، بجلی کا چھٹکا اور آگ ہیں۔

□ اپنے گھر کے اندر اور باہر سونے کی جگہوں کی ہر سطح کے مرکزی حصے میں کاربن مونو آکسائیڈ کے الارم لگائیں تاکہ وہ کاربن مونو آکسائیڈ کے جمع ہونے کی پیشگی اطلاع دے سکیں۔

□ اگر کاربن مونو آکسائیڈ کا الارم بجتا ہے، جلدی سے باہر تازہ ہوا کے مقام کی طرف سے جائیں یا کھڑکی یا دروازہ کھول دیں۔

□ تازہ ہوا کے مقام سے مدد کے لیے فون کریں اور جب تک ہنگامی حالات کے کارکن آپ کی مدد کو نہیں آتے آپ وہیں رہیں۔

### مجھے کن ترسیلات کی ضرورت ہے؟



□ پانی – کم از کم 3 دن کی ترسیل؛ ہر روز کے لیے فی کس ایک گیلن

□ کھانا – کم از کم 3 دن کا خراب نہ ہونے والا، آسانی سے تیار ہونے والے کھانے کی ترسیل

□ تیز روشنی

□ بیٹری سے چلنے والا یا ہاتھ سے چلنے والا ریڈیو (اگر ممکن ہو تو، NOAA موسمیاتی ریڈیو)

□ اضافی بیٹریاں

□ ابتدائی طبی امداد کا بستہ

□ ادویات (7 – دن کی ترسیل) اور طبی اشیاء (سمعی امدادیں بمعہ اضافی بیٹریاں، عینکیں، کانتیکٹ لینزز، سونیاں، چھڑی)

□ کثیر المقاصد اوزار

□ صفائی اور ذاتی حفظان صحت کی اشیاء

□ ذاتی دستاویزات کی نقول (ادویات کی فہرست اور مریض کی طبی معلومات، پتہ کا ثبوت، دستاویز انتقال/ گھر کا کرایہ نامہ، پیدائش کے سرٹیفکیٹ، بیمہ پالیسیاں)

□ موبائل فونز بمعہ چارجرز

□ خاندانی اور ہنگامی حالات کے رابطے کی معلومات

□ اضافی رقم

□ بچوں کا سامان (بوتلیں، نسخہ، بچوں کا کھانا، ڈائپر) □ پالتو جانوروں کا سامان (پٹا، زنجیر، شناخت، خوراک، بار بردار، پیلہ)

□ اپنے گھر کی حفاظت کے لیے اوزار/ سامان

□ چلنے کے راستوں اور سیڑھیوں کو کم پھسلن والا بنانے کے لیے ریت، قدرتی نمک یا ڈھیر نہ لگنے والا کوڑا

□ گرم کوٹ، دستانے، یا بغیر انگلی کے دستانے، ٹوپیاں، جوتے اور اضافی کمبل اور گھر کے تمام افراد کے لیے گرم کپڑے

□ وافر مقدار میں گرم کرنے کے متبادل طریقے جیسے آگ کی جگہ، یا لکڑی یا کونلے سے جلنے والے چولہے

### مجھے کیا کرنا چاہیے؟



□ کئی تہوں والا ہلکے وزن کے کپڑے کا لباس پہنیں، بغیر انگلی کے دستانے اور ایک ٹوپی پہنیں (ترجیحی طور پر وہ جو آپ کے کانوں کو ڈھانپتی ہو)۔

□ اپنے پاؤں کو گرم اور خشک رکھنے کے لیے اور ڈالہ باری اور برف میں اپنے قدموں کو برقرار رکھنے کے لیے واٹر پروف، حاجز جوتے پہنیں۔

□ سفر کم سے کم کریں۔ اگر سفر ضروری ہو، تو تباہی کے امدادی سامان کا بستہ اپنی گاڑی میں رکھیں۔

□ قومی موسمیاتی خدمت (NWS) کی جانب سے اہم معلومات کے لیے NOAA موسمیاتی ریڈیو یا دیگر مقامی خبروں کے چینل سنیں۔

□ اپنی گاڑی کو سرد موسم کے لیے تیار کریں اور گیس کا ٹینک بھرا ہوا رکھیں۔ بھرا ہوا ٹینک ایندھن کے پائپ کو جمنے سے بچائے گا۔

□ طوفان کی کھڑکیاں یا سرد ہوا کو باہر رکھنے کے لیے اندر سے پلاسٹک سے ڈھانپنے والی کھڑکیاں لگا کر اپنے گھر کو محفوظ بنائیں۔

□ گرم کرنے کے سامان اور چمپنیوں کی حفاظت ہر سال ان کی صفائی کر کے کریں۔

□ پالتو / ساتھی جانوروں کو سرد موسم کے دوران اندر لے آئیں۔ دیگر جانوروں اور مویشیوں کو محفوظ علاقہ میں منتقل کریں جہاں غیر منجمد پینے کا پانی دستیاب ہو۔

□ بہتا ہوا پانی، چابے قطرہ قطرہ ہی ہو، پائپوں کو جمنے سے بچاتا ہے۔

□ ایندھن چلانے والا تمام سامان باہر سے ہوا دار بنانا چاہیے اور کھلا رکھنا چاہیے۔

### سردی سے متعلق ہنگامی حالات

□ جسم کی بافتوں کا سردی کی وجہ سے ٹوٹ جانا یا جسم کا درجہ حرارت بہت کم ہوجانا دو خطرناک اور ممکنہ طور پر زندگی کے لیے خطرہ کی ہنگامی حالتیں ہیں۔ ایک ابتدائی طبی امداد کی جماعت میں حاضر ہو کر یہ سیکھیں کہ ان ہنگامی حالتوں میں احتیاط کیسے کی جائے۔

### اپنے خاندان کو یہ باور کرائیں کہ آپ محفوظ ہیں۔

اگر آپ کی کمیونٹی ایک تباہی سے گزری ہے، امریکی صلیب احمر محفوظ اور بہتر کی ویب سائٹ پر اپنا اندراج کرائیں جو بذریعہ [redcross.org/safeandwell](http://redcross.org/safeandwell) دستیاب ہے، تاکہ آپ کے خاندان اور دوستوں کو آپ کی خیر و عافیت کا پتا چل جائے۔ آپ اپنے یا اپنے خاندان کے اندراج کے لیے **1-800-RED-CROSS (1-800-723-2767)** پر فون بھی کرسکتے ہیں۔