



یورپ کے بیکد سرد موسم سے جان بچانا

یورپ میں بیکد سردی پڑتی ہے۔ یورپ کے کچھ حصوں میں درجہ حرارت صفر سے 30 ڈگری کم تک پہنچ سکتا ہے۔ ہوا کی وجہ سے یہ اور بھی زیادہ سرد محسوس ہو سکتا ہے۔ موسم بہت تیزی سے بدل سکتا ہے اور پناہ یا بچاؤدار کپڑوں کے بخوبی بندوبست کے بنا یہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔

یونان جیسے وطنوں میں بھی درجہ حرارت صفر سے 10 ڈگری کم تک پہنچ سکتا ہے جس کی وجہ سے صحت کے لئے خطرناک ایمرجینسی یا ہنگامی صورتحال ہو سکتا ہے۔ یہ تب اور بھی زیادہ بدتر ہو جاتا ہے جب آپ لمبے وقت کے لئے سرد پانی میں رہیں، یا پھر آپکے کپڑے بھیگ جائیں اور آپ کے لئے یہ ناممکن ہو کہ جسمانی درجہ حرارت کو خطرناک طریقے سے کم ہونے سے روکنے کے لئے فوراً خود کو سوکھا سکیں۔

بچوں، بزرگوں یا بیمار لوگوں کے لئے ہائپوتھرمیا بہت کم جسمانی درجہ حرارت یا سرما زدگی (پھروسٹائٹ) پالے کی وجہ سے زخمی ہونے کا جوکھم بہت زیادہ ہوتا ہے اور یہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔ حالانکہ، آپ کو کسی کے لئے بھی سرد موسم کی وجہ سے ایسے صحت کے لئے خطرناک ہنگامی صورتحال کے جوکھم کو کم نہیں ماننا چاہیئے اور سب کو احتیاطی کارروائی کرنی چاہیئے۔

ایسی بیکد سردی کے دوران باہر رہنے کے لئے غور سے سوچنے اور تیاری کرنے کی ضرورت ہے۔ خود اپنی اور اپنے گھروالوں اور رشتیداروں کی حفاظت کرنے کے طریقوں کی جانکاری رکھنا کام میں آتا ہے۔

آپ کو مشورہ ہے کہ سرد ماحول میں کم سے کم سفر کریں اور کم سے کم باہر رہیں۔ اگر سفر کرنا ضروری ہے تو، آپ کے کام آنے والی کچھ صلاح اور سراغ

1. سمندر کے کنارے آپ کو جو پھوٹیل والا کمبل دیا گیا تھا اسے اپنے پاس رکھیں۔ اگر آپکے پاس ایسا کمبل ہے جو کہ ایک طرف سے چاندیدار اور دوسری طرف سے سنہرا ہے، تو یاد رکھیں کہ سنہری پرت کو آسمان کی طرف رکھیں۔ اس سے گرمی جسم کے پاس بنی رہتی ہے۔ ان کمبلوں کا وزن کم ہوتا ہے اور یہ ہر جگہ لے جانے کے لئے آسان اور آپ کو گرم رکھنے کے لئے عمدہ ہیں۔

2. اگر آپ کو آونی کمبل دیا جاتا ہے تو اسے اپنے ساتھ لے کر چلیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو دوسرا کمبل نہ ملے۔ اگر کمبل گیلا ہو گیا ہے تو اسے پیچھے چھوڑ دیں اور ایک دوسرا سوکھا کمبل مانگے یا خریدیں۔ اگر آپ سونے کے لئے ایک بسترا خرید سکتے ہیں تو ایسا کریں، اسے ساتھ لے جانے میں زیادہ سہلیت ہو سکتی ہے۔

3. کم وزن کے کپڑوں کی بہت ساری پرتوں کو پہنے۔ اگر آپ کئی قمیض، شرٹ وگہرا کو آونی سویٹر کے نیچے پہنتے ہیں تو آپکے جسم کے پاس گرمی قید ہو جاتی ہے اور آپ زیادہ وقت تک سردی سے بچ سکتے ہیں۔

4. اپنے سر کو، جسم کو اور دوسرے ناڑھکے ہونے حصوں، جیسے ناک، کان اور گالوں کو بخوبی ڈھکیں۔ اپنے جسم کی گرمی کو باہر نکلنے سے بچانے کے لئے دستاں پہنے، مپھار کے ذریعے گردن کی حفاظت کریں، اور سر پر ٹوپی پہنے۔

5. برف پر پھسلنے سے بچنے کے لئے اور پیروں کو گرم اور سوکھا رکھنے کے لئے گرم واٹر پروف بوٹ پہنے۔ اگر آپکے جوتے اندر سے گیلے ہیں تو ان کو جلد سکھانے کی کوشش کریں۔ اگر آپکے جوتے بھیگ جاتے ہیں تو ان کو سکھانے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا کرنا ناممکن ہو تو پھوٹیل والے کمبل کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے اپنے سوخے پیروں پر لپیٹیں۔ اس کے بعد اپنے موزے اور جوتے پہن سکتے ہیں۔

6. اگر آپکے کپڑے، موزے یا پیر گیلے ہو جاتے ہیں تو تیزی سے اور جلد سے جلد سوکھنے کی کوشش کریں۔ سردی لگنے، گیلے ہونے اور خود کو سوکھا نہ رکھ پانے کی وجہ سے ہائپوتھرمیا جیسے صحت کے لئے سنگین ہنگامی صورتحال کا جوکھم بڑھ جاتا ہے۔



7. اپنے جسم کو گرم اور اس کے اندر نمی برقرار رکھنے میں مدد کرنے کے لئے پینے کی گرم چیزوں کو پیتے رہیں۔

سردی کی وجہ سے ہونے والے ہنگامی صورتحال جیسے کہ ہائپوتھرمیا بہت کم جسمانی درجہ حرارت سے کسی دوسرے مبتلا کی پہچان کرنا آپکے لئے بھی ممکن ہونا چاہئیے۔ ہائپوتھرمیا ان سب کو ہو سکتا ہے جو کہ بہت زیادہ وخت کے لئے سرد ماحول میں رہ جائیں اور یہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔ ہائپوتھرمیا تین طرح کا ہوتا ہے

معمولی ہائپوتھرمیا – اس میں کپکپاہٹ اور سردی سے تقلیہ ہوتی ہے، ہاتھوں اور پیروں کی انگلیاں سن ہو جاتی ہیں اور جسمانی درجہ حرارت میں معمولی کمی ہوتی ہے۔

غیر معمولی ہائپوتھرمیا – اس میں کپکپاہٹ ہوتی ہے، ہاتھوں اور پیروں کی انگلیاں سن ہو جاتی ہیں، بات کرنے اور/یا تال میل کرنے میں کمی آتی ہے، گڑبڑایا ہوا یا بیتکا مزاز، اور کمزور سوچ (سوچنے میں نہ قابل یا صحیح طریقے سے فیصلہ نہ کرنا)

سنگین ہائپوتھرمیا – اس میں کپکپاہٹ اور سردی سے تقلیہ نہیں ہوتی ہے؛ بات کرنے اور/یا تال میل کرنے میں کمی آتی ہے؛ گڑبڑایا ہوا یا بیتکا مزاز؛ کمزور سوچ؛ پتھرائی آنکھوں سے ٹکٹکی لگانا؛ جسمانی درجہ حرارت 30 ڈگری سے کم؛ دھیمی سانس یا سانس کا رک جانا؛ اور شائد بیہوشی کی حالت بھی ہو سکتی ہے۔

سرما زدگی یا پالے کی وجہ سے زخم بھی صحت کے لئے سرد موسم سے جڑا جوکھم ہے

سرما زدگی ایک سنگین حالات ہے جسمیں جسمانی ریشے سردی کی وجہ سے جم جاتے ہیں۔ یہ اکثر ہاتھ اور پیر کی انگلیوں، کانوں اور ناک میں اثر کرتا ہے۔ اکثر یہ چمڑی میں عام طور سے زیادہ پیلاہن پڑنے سے شروع ہوتا ہے اور پھر صورت سفید موم جیسی بن جاتی ہے۔

سرد موسم کی وجہ سے بنے ہنگامی صورتحال میں کسی کی مدد کیسے کریں –

- اگر آپ کسی سفر کے اڈے میں یا درز کرنے کی جگہ پر ہیں تو ریڈ کروس پھرست ایڈ سٹاف کو فوراً چوکنا کریں یا پھر جلد سے جلد ایلاج کے لئے کلنک ڈھونڈھیں۔ کوئی ایک انسانیت کارکون کو بتائیں کہ آپ کو ایسا معلوم پڑتا ہے کہ کسی کی جان کو خطرہ ہے۔
- مبتلا سے نازک طریقے سے پیش آئیں اور ان کی سانسوں پر غور کریں۔
- مبتلا کو سرد ماحول سے نکال کر پناہ میں لے جائیں۔
- گیلے کپڑے اتار دیں اور مبتلا کو نازک طریقے سے سوکھائیں۔
- مبتلا کو کمبلوں میں لپیٹ کر یا پھر سوکھے ہوئے کپڑے پہنا کر گرم رکھیں۔ سر اور گردن کو ڈھک دیں۔
- مبتلا کو آہستہ آہستہ گرمی پہنچائیں۔
- اگر گرم پانی کی بوتلیں یا گرمی دینے والے موٹے پٹے موجود ہیں تو ان کو کاخ کے نیچے، پیٹ کے نیچے حصے کے اور جانگھوں کے آس پاس اور بیچ میں، اور گردن کے پیچھے رکھیں اور ان حصوں کو جلنے نہ دیں۔
- جن حصوں پر ایسا معلوم پڑتا ہو کہ ان پر پالے کی وجہ سے زخم ہیں ان پر رگڑنے نہ دیں۔
- اگر مبتلا چوکنا ہو، تو اسے پینے کی گرم چیزوں کی گھونٹ دیں۔
- گرم پانی سے نہانے جیسی کاروائی کو صرف تب کریں جب مبتلا ایلاج کی سہلیتوں سے دور ہو۔
- سنگین ہائپوتھرمیا کے لئے آپ یورپ میں 112 پر فون کر سکتے ہیں۔