

گرمی کی لہر



گرمی کی لہر کیا ہے؟

غیر معمولی گرم موسمی صورتحال جو کہ دو یا دو سے زیادہ دن برقرار رہے گرمی کی لہر کہلاتی ہے۔

اسباب



اثرات



وجوہات

ہوا کا زیادہ دباؤ کسی علاقہ کے لئے گرمی کی لہر کا سبب بن سکتا ہے

صحت پر گرمی کی لہر کے اثرات



گرمی کی وجہ سے تھکن

پسینے سے شرابور ہونا، دل کی دھڑکن کم ہونا، پٹھوں کا کھچاؤ، سر درد، بیہوشی طاری ہونا اور چکر آنا



شدید گرمی کے اثرات

دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، سردرد، پٹھوں کا کھچاؤ، کمزوری، سینے میں درد کا ہونا، سانس لینے میں دشواری

لو کا لگنا

جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ، دل کی دھڑکن میں اضافہ، بیہوشی، سردرد، چکر آنا

کرنے والے کام

پانی کا زیادہ استعمال کریں



سر کو ڈھانپنا، ہلکے رنگ کے کپڑے پہننا



دھوپ میں نکلنے کے وقت چھتری / ٹوپی کا استعمال



نہ کرنے والے کام

گرم مشروبات اور مصالحہ جات والے کھانوں سے پرہیز کریں



باہر کے معمولات میں کمی کرنا، دوپہر 12 سے 3 بجے کے درمیان دھوپ میں کام کرنے سے گریز کریں

گرمی کی شدت سے بچیں



دھوپ کی شدت سے بچنا

پالتو جانوروں کو باہر نہ چھوڑیں

ہر سال شدید گرمی کسی بھی دوسرے شدید موسمی حالات کے برعکس زیادہ اموات کا سبب بنتی ہے