فوری ریلیز کے لیے: 28/7/2023 **گورنر *KATHY HOCHUL***

گورنر HOCHUL نے نیویارک کے شہریوں کو یاددہانی کروائی ہے کہ اب جبکہ غیر صحتمندانہ مند درجہ حرارت ریاست نیو یارک کو متاثر کر رہا ہے تو وہ گرمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں اور جسم میں پانی کی کمی کی روک تھام والے اقدامات کریں

مسلسل دوسرے روز شدید گرمی اور ہوا میں نمی کی زیادہ مقدار رہی، جس سے پوری ریاست بھر میں "محسوس ہونے والا" درجہ حرارت 100 ڈگری کے قریب رہا

شدید گرمی کی وارننگ اب مزید نافذ العمل نہیں ہے، کیونکہ نیو یارک کی زیادہ تر کاؤنٹیاں فی الوقت ہیٹ ایڈوائزری کے تحت ہیں

ریاستی ایجنسیاں ہفتے کے روز وادی ہڈسن، نیو یارک شہر اور لانگ آئی لینڈ کے علاقوں میں شدید موسم کے اثرات پر نگاہ رکھ رہی ہیں، کیونکہ گرج چمک اور آندھی کے ساتھ موسلا دھار بارش اور بجلی کی بندش کے واقعات ہو سکتے ہیں

گورنر Hochul نے نیو یارک باسیوں سے تاکید کی ہے کہ وہ گرمی کو شکست دینے کے لئے اپنے علاقے کے ٹھنڈک مرکز میں جائیں

گورنر Kathy Hochul نے آج نیو یارک کے شہریوں کو یاد دلایا کہ شدید گرمی اور ہوا میں بہت زیادہ نمی ریاست کے زیادہ تر حصوں کو متاثر کر رہی ہے، اور انہیں ٹھنڈا رہنے کے لئے آج اور کل اضافی اقدامات کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ پوری ریاست میں ہیٹ انڈیکس کی قدریں — یا "محسوس ہونے والا" درجہ حرارت — 90 سے 100 کے درمیان رہنے کی توقع ہے۔ قومی موسمیاتی ادارے نے ریاست کی زیادہ تر کاؤنٹیوں کے لئے ہیٹ ایڈوائزری جاری کی ہے جو جمعہ کی شام سے زیادہ تر ریاستوں کے لئے اور ہفتہ کی شام تک نیو یارک شہر اور لانگ آئی لینڈ کے لئے نافذ العمل رہے گی۔ گورنر Hochul نے نیویارک کے شہریوں پر زور دیا کہ وہ آج اور کل بہت احتیاط برتیں کیونکہ مسلسل شدید گرمی سے صحت کو سنگین خطرات لاحق ہیں۔

"پوری ریاست میں شدید گرمی والا دوسرا قریب آ چکا ہے اور ہم نیویارک شہر اور لانگ آئی لینڈ کے علاقے پر گہری نظر رکھے ہوئے ہیں کیونکہ یہ خطرناک صورتحال کل تک جاری رہے گی،" **گورنر Hochul نے کہا۔** "نیویارک کے ہر شہری کو آج ٹھنڈا رہنے، خوب پانی پینے، اور بہت دیر تک دھوپ سے دور رہنے کے لیے اقدامات کرنے چاہئیں۔"

ریاست نیو یارک کے ڈویژن برائے قومی سلامتی اور ایمرجنسی سروسز کی کمشنر Jackie Bray نے کہا، "آج اور کل ریاست نیویارک میں، خاص طور سے ڈاؤن ٹاؤن میں، خطرناک حد تک گرمی اور مرطوب موسم رہنے کا امکان ہے۔ براہ کرم آج اور کل اضافی اقدامات کریں تاکہ آپ خود، آپ کے عزیز و اقارب، اور آپ کے پالتو جانوروں کی حفاظت یقینی بن سکے۔ اگر آپ کو گرمی سے باہر کسی محفوظ جگہ کی ضرورت پڑے تو اپنے مقامی کولنگ سینٹر میں چلے جائیں۔"

ریاستی ایجنسیاں ہفتے کے روز ڈاؤن ٹاؤن کے نشیبی علاقوں کے لئے کی جانے والی پیشگوئی پر بھی نظر رکھے ہوئے ہیں جو ممکنہ شدید موسم کے متعلق ہے اور جس کی وجہ سے کیونکہ گرج چمک کے ساتھ موسلا دھار بارش اور بجلی پانی کی بندشیں ہو سکتی ہیں۔ نیو یارک کے باشندوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ تازہ ترین معلومات کے لیے موسم کی مقامی پیشن گوئیوں پر نگاہ رکھیں۔ موسم کی گھڑیوں، وارننگز، ایڈوائزریز اور تازہ ترین پیشین گوئیوں کی مکمل فہرست کے لیے، نیشنل ویدر سروس کی ویب سائٹ پر ملاحظہ کریں۔

محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ (Department of Environmental Conservation، DEC) موسم گرما میں پڑنے والی شدید گرمی زمینی سطح والے اوزون کی تشکیل کا باعث بن سکتی ہے۔ DEC اور DOH کردہ ایئر کوالٹی ہیلتھ ایڈوائزریز تب جاری کرتے ہیں جب DEC کے موسمیاتی ماہرین آلودگی بشمول اوزون اور باریک ذرات والے مادوں کی سطح کے بارے میں پیشگوئی کریں کہ ان کی سطح ایئر کوالٹی انڈیکس کی 100 کی قدر سے تجاوز کرنے اور گھر سے باہر والی ہوا میں آلودگیوں کا ارتکاز حساس گروپوں کے لئے غیر صحت مندانہ ہونے کی توقع ہو۔ اوزون کے حوالے سے ایک ایڈوائزری **لانگ آئی لینڈ اور نیو یارک شہر کے میٹرو ریجنز** کے لیے **آج 28 جولائی** کو دن 11 بجے سے رات 11 بجے تک نافذ العمل ہے۔ ریاست نیو یارک کے ہوا کے معیار کے متعلق پیشگوئی کے بارے میں مزید معلوماتیہاں دستیاب ہیں۔ اپنے علاقے کی ہوا کا موجودہ معیار چیک کرنے کے لیے www.airnow.gov پر جائیں۔

نیو یارک کے باشندے محکمۂ صحت کی ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں جس میںٹھنڈک مراکز کی وہ تازہ ترین فہرست موجود ہے جو مقامی محکمہ صحت اور ہنگامی انتظام کے مقامی دفاتر کی جانب سے جمع کروائی جاتی ہے۔

ریاست نیو یارک کا محکمہ صحت نیو یارک کے باشندوں کو یہ بھی یاد دلاتا ہے کہ گرمی امریکہ میں موسم سے متعلق سب سے بڑی قاتل ہے۔ گرمی سے ہونے والی اموات اور امراض سے بچنا ممکن تو ہے، لیکن پھر بھی ہر سال بہت سے افراد کو شدید گرمی کے اثرات کی وجہ سے تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ افراد کو دوسروں کے مقابلے میں گرمی سے متعلقہ امراض کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ نیو یارک کے باشندوں کو اپنی اور اپنے پیاروں کی حفاظت کے لیے گرمی سے متعلق بیماری کے خطرے کے عوامل اور علامات کو سیکھنا چاہیے۔

لُو (ہیٹ اسٹروک) لگنے کی علامات میں درج ذیل شامل ہیں

- گرم، خشک، سرخ جلد
- نبض تیز ہو جانا
- تیز تیز اور گُھٹ کر سانس لینا
- 105 ڈگری سے زیادہ جسمانی درجہ حرارت
- حواس کھو بیٹھنا، کچھ سمجھ نہ آنا اور/یا بے ہوش ہو جانا

محکمہ صحت کی جانب سے شدید گرمی کے متعلق مزید مشوروں کے لئے ان کی ویب سائٹ یہاں ملاحظہ کریں۔

ریاست نیو یارک کے محکمہ برائے ماحولیاتی تحفظ کے کمشنر Basil Seggos نے کہا، "اس ہفتے ریاست نیو یارک میں مسلسل شدید گرمی ہماری بدلتی ہوئی آب و ہوا اور موسم کے کمیونٹیز پر پڑنے والے اثرات کی یاد ایک مرتبہ پحر دلوا رہی ہے۔ DEC ہماری ریاست، شہر اور مقامی شراکت داروں کے ساتھ تعاون مسلسل جاری رکھے ہوئے ہے تاکہ یہ امر یقینی بنایا جا سکے کہ نیویارک کے شہریوں کے پاس شدید گرمی سے نمٹنے کے لیے ضروری معلومات ہوں، اور میری نیویارک کے تمام شہریوں سے گزارش ہے کہ وہ مقامی موسمی حالات پر کڑی نگاہ رکھیں اور ٹھنڈا رہنے اور محفوظ رہنے کے لیے موزوں جگہیں تلاش کریں۔"

ریاست نیو یارک کے محکمۂ صحت کے کمشنر ڈاکٹر James McDonald نے کہا، "انتہائی شدید گرمی والے ان دنوں کے دوران خوب پانی اور مشروبات پینا، اور ایئر کنڈیشنڈ جگہوں کی تلاش کرنا بہت ضروری ہے۔ عمر رسیدہ افراد اور دائمی حالات کا سامنا کرنے والے کسی بھی شخص کے لئے یہ امر خاص طور سے اہم ہے کہ وہ خود کو ٹھنڈا رکھنے کے لئے بنیادی احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور صحت کے ان مسائل سے خود کو بچائیں جو خطرناک درجہ حرارت سے متعلقہ ہیں، مثلاً گرمی سے ہونے والی شدید تھکاوٹ یا ہیٹ اسٹروک۔"

ایجنسی کی جانب سے اضافی کارروائیاں

ڈویژن آف ہوم لینڈ سکیورٹی اینڈ ایمرجنسی سروسز

نیو یارک اسٹیٹ کا ڈویژن آف ہوم لینڈ سکیورٹی اینڈ ایمرجنسی سروسز کا ایمرجنسی آپریشنز سینٹر موسمی حالات کی نگرانی کر رہا ہے اور ہنگامی صورتحال سے نمٹنے والے مقامی مینیجرز سے مسلسل رابطے میں ہے۔ یہ ڈویژن مقامی حکومتوں کی مدد کے لیے کسی بھی ممکنہ ریاستی ایجنسی کے ردعمل کے ساتھ باہم مربوط ہو کر کام کرے گا۔ ریاست کے ذخیرے ریاست کے متاثرہ حصوں میں ضرورت کے مطابق وسائل کی تعیناتی کے لیے لیس ہیں۔

محکمہ برائے عوامی خدمت(Department of Public Service, DPS)

ریاست نیو یارک کا محکمہ برائے عوامی خدمت اس ہفتے کی شدید گرمی کے نتیجے میں بجلی کے نظام میں پیدا ہونے والی ہر صورتحال پر نظر رکھے ہوئے ہے اور ایسی کسی صورتحال میں یوٹیلٹی سے متعلقہ جوابی اقدامات کی نگرانی خود کر رہا ہے۔ نیو یارک کی یوٹیلیٹیز کے پاس اس ہفتے کے دوران پوری ریاست نیو یارک میں شدید موسم سے متعلقہ ہر قسم کے اثرات سے ہونے والے نقصانات کا تخمینہ لگانے، امدادی اقدام کرنے، مرمت کرنے، اور بحالی کی کوششوں میں شامل ہونے کے لئے تقریباً 5,500 کارکنان دستیاب ہیں۔ ایجنسی کا عملہ اس پوری موسمی صورتحال کے دوران یوٹیلیٹیز کے کام پر نظر رکھے گا اور یہ امر یقینی بنائے گا کہ شدید حالات سے دوچار علاقوں میں یوٹیلیٹیز کے عملے کو مناسب انداز میں ضرورت کے مطابق منتقل کیا جائے۔

پارکس، تفریح گاہوں اور تاریخی ورثہ کے تحفظ کا دفتر

ریاست بھر میں نیو یارک کے ریاستی پارکوں کی سہولیات موجود ہیں جہاں عوام تالابوں اور واٹر باڈیز میں تیراکی کے ساتھ گرمی بھگا سکتے یا سپرے گراؤنڈز پر جا کر گرمی سے نجات پا سکتے ہیں۔ ریاستی پارکوں میں تیراکی کی سہولیات کی فہرست یہاں دستیاب ہے۔

گرمی سے بچنے کی تجاویز

نیو یارک کے باشندوں کو چاہیے کہ وہ شدید گرمی کے دوران محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں اور DHSES کے ویب پیج پر جا کر گرمی سے بچاؤ کے مفید ٹوٹکے ملاحظہ کریں۔

تیار رہیں

گرمی کی تھکن سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے، اور اس میں دن کے گرم ترین اوقات میں باہر سے بچنے کے لیے اپنے شیڈول کو ایڈجسٹ کرنا اور جب ممکن ہو اپنی خوراک کی مقدار اور پانی کے استعمال میں تبدیلی کرنا شامل ہے۔ نیو یارک کے باشندوں کو چاہیے کہ وہ شدید گرمی کے دوران محفوظ رہنے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں اور DHSES کے ویب پیج پر جا کر گرمی سے بچاؤ کے مفید ٹوٹکے ملاحظہ کریں۔

- خاص طور پر سورج کی روشنی کے اوقات میں سخت سرگرمیوں اور ورزشوں کو کم کریں۔
- ورزش صبح سویرے 7 بجے سے پہلے کی جانی چاہئے۔
- پروٹین کم اور پھل اور سبزیاں زیادہ کھانے چاہئے۔ پروٹین نظام انہظام کی گرمی پیدا کرتا ہے اور اس میں اضافہ کرتا ہے، جو پانی کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ کھانا مختصر مقدار میں لیکن کم وقفوں سے زیادہ مرتبہ کھائیں۔ نمکین غذائیں مت کھائیں۔
- شدید گرمی میں کم از کم دو سے چار گلاس پانی فی گھنٹہ پئیں، چاہے آپ کو پیاس نہ لگے۔ الکحول یا کیفین والے مشروبات سے پرہیز کریں۔
- ممکن ہو تو، دھوپ سے دور اور ائیر کنڈیشننگ میں رہیں۔ دھوپ آپ کے جسم کے اندرونی حصے کو گرم کر دیتی ہے، جس کے نتیجے میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اگر ایئر کنڈیشنگ دستیاب نہیں ہے تو، دھوپ سے باہر، نچلی منزل پر رہیں، یا ایئر کنڈیشن والی عوامی عمارت میں جائیں۔
- اگر آپ کا باہر جانا ضروری ہے تو، سورج کے محافظ عنصر کی اعلی درجہ بندی (کم از کم SPF 15) والے سن اسکرین کا استعمال کریں اور اپنے چہرے اور سر کی حفاظت کے لیے ٹوپی پہنیں۔

- باہر نکلتے وقت ڈھیلے ڈھالے، ہلکے اور ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں۔ اپنے جسم پر سورج کی روشنی اور زیادہ گرمی کے اثرات سے بچنے کے لیے جلد کو زیادہ سے زیادہ ڈھانپیں۔
- بچوں، پالتو جانوروں یا ان لوگوں کو جن کو خصوصی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے پارک کی گئی گاڑی میں کبھی نہ چھوڑیں، خاص طور پر موسم گرما کی شدید گرمی کے دوران۔ بند گاڑی کے اندر درجہ حرارت تیزی سے 140 ڈگری فارن ہائیٹ تک پہنچ سکتا ہے۔ اس طرح کے زیادہ درجہ حرارت کی زد میں رہنا چند ہی منٹوں میں ہلاک کر سکتا ہے۔
- گرمی کی لہر کے دوران اپنے ہمسایوں پر نظر رکھنے کی کوشش کریں، خاص طور پر اگر وہ بوڑھے ہیں، ان کے چھوٹے بچے ہیں یا ان کی انفرادی ضروریات ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پالتو جانوروں کے لیے خوراک اور پانی وافر مقدار میں موجود ہے۔
- طویل دورانیے کے لیے گرمی کی زد میں رہنا نقصان دہ اور ممکنہ طور پر جان لیوا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو گرمی کی بیماری کےت اشارے یا علامات ظاہر ہوتی ہیں، بشمول سر درد، ہلکا سر، پٹھوں میں کھنچاؤ، متلی اور قے، تو 911 پر کال کریں۔

بجلی بچائیں

NYSERDA توانائی کے استعمال کو کم کرنے کے لیے جدید اقدامات کرنے کی سفارش کرتا ہے، کہ خاص طور پر زیادہ طلب کے دوران، نہ صرف ریاست کے زیادہ سے زیادہ بوجھ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے بلکہ جب بجلی کے ریٹ سب سے زیادہ ہوتے ہیں تو صارفین کے پیسے بھی بچتے ہیں۔ توانائی کے استعمال میں کمی لانے کے لیے، بالخصوص عروج کے ادوار میں، عوام کو ترغیب دی جاتی ہے کہ توانائی بچانے کے ان کم یا بلا خرچ اقدامات پر عمل کریں:

- شمسی توانائی کے بڑھنے کو کم کرنے کے لئے اپنے گھر کی دھوپ والی طرف پردے ڈالیں، کھڑکیاں اور دروازے بند کریں۔
- گھر پر نہ ہوں تو ائیر کنڈیشنرز، بتیاں اور دیگر آلات بند کر دیں اور گھر پہنچنے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے ائیر کنڈیشنر چلانے کے لیے ٹائمر استعمال کریں۔ تمام آلات کو ایک ہی جگہ سے "بند" کرنے کے لیے جدید پاور اسٹرپس استعمال کریں اور توانائی بچائیں۔
- پنکھے کمروں میں 10 ڈگری ٹھنڈک کا احساس دے سکتے ہیں اور یہ ائیر کنڈیشنرز سے 80 فیصد کم توانائی استعمال کرتے ہیں۔
- ائیر کنڈیشنر خریدتے وقت، انرجی اسٹار کوالیفائیڈ ماڈل تلاش کریں جو عام ماڈل کے مقابلے میں 25 فیصد تک کم توانائی استعمال کرتا ہے۔
- اپنے ٹھنڈک کے اخراجات میں بچت کے لیے اپنے ائیر کنڈیشنر کو 78 ڈگری یا اس سے زیادہ پر رکھیں۔
- اپنے ائیر کنڈیشنر کو کسی ایک کونے کی کھڑکی کے بجائے بیچ میں بنی کھڑکی میں لگائیں تاکہ ہوا کی بہتر حرکت کا موقع بنے۔
- یونٹ کو اپنے گھر کے شمال، مشرق یا سب سے زیادہ سایہ دار رخ پر لگانے پر غور کریں۔ آپ کا ائیر کنڈیشنر براہ راست دھوپ کی زد میں ہو گا تو اس کو زیادہ کام کرنا پڑے گا اور زیادہ توانائی استعمال کرے گا۔
- ٹھنڈی ہوا ضائع ہونے سے بچانے کے لیے ائیر کنڈیشنر کے ارد گرد کی درزوں کو بھرائی کر کے بند کردیں۔
- اپنے ائیر کنڈیشنر کو مؤثر انداز میں فعال رکھنے کے لیے کولنگ اور کنڈنسر کے پنکھوں اور کوائلز کو صاف کریں اور ہر ماہ فلٹر کا معائنہ کریں اور ضرورت پڑنے پر تبدیل کریں۔
- کپڑے دھونے والی مشین، ڈرائیر، ڈش واشر اور اوون جیسی مشینیں صبح سویرے یا رات گئے استعمال کریں۔ اس سے گھر میں نمی اور گرمی کم کرنے میں بھی مدد ملے گی۔
- تیز روشنی والے عام بلبوں کی جگہ توانائی کی کفایت کرنے والے، انرجی اسٹار کوالیفائیڈ روشنی کے بلب استعمال کریں، یوں آپ 75% تک کم توانائی استعمال کر سکتے ہیں۔
- جس قدر ممکن ہو کھانے کو مائیکروویو میں گرم کریں۔ مائیکرو ویوز روایتی اوونز کی نسبت 50% کم توانائی خرچ کرتے ہیں۔

- کپڑے تار پر سکھائیں۔ کپڑے سُکھانے والا ڈرائیر استعمال کرتے وقت ہر مرتبہ بھرنے سے پہلے ڈرائیر کی کپڑوں کے ریشے اکٹھے کرنے والی جالی صاف کرنا یاد رکھیں۔
- آپ اپنے گھر میں جن مختلف طریقوں سے پانی استعمال کر رہے ہیں ان پر نظر رکھیں۔ نہانے کے لیے 30 سے 40 گیلن پانی استعمال کرنے کے بجائے کم بہاؤ والا فوارہ لگائیں جو ایک منٹ میں 3 گیلن سے کم استعمال کرتا ہے۔
- اپنی کپڑے دھونے کی مشین میں درجہ حرارت کی سیٹنگ کو کم کرنے اور ٹھنڈے پانی سے کھنگالنے سے توانائی کے استعمال میں کمی ہو گی۔
- توانائی کو بچانے کے طریقے سے متعلق اضافی تجاویز NYSERDA کی ویب سائٹ یہاں دستیاب ہیں۔

پانی سے حفاظت

- **بالغوں کی نگرانی۔** ڈوبنے سے بچنے کا یہ نمبر ایک طریقہ ہے۔ کبھی بھی کسی بچے کو پانی میں یا اس کے قریب اکیلا نہ چھوڑیں، اور ہمیشہ پانی کا نگراں تعینات کریں۔ اس شخص کو پڑھنا، ٹیکسٹ کرنا، اسمارٹ فون استعمال کرنا، الکحول والے مشروبات پینا، یا کسی اور طرح سے مشغول نہیں ہونا چاہیے۔
- **روشن رنگوں کا انتخاب کریں۔** مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ کسی کے نہانے کے سوٹ کا رنگ مرئیت میں فرق کر سکتا ہے۔ پول، ساحل یا جھیل کی طرف جانے سے پہلے اپنے بچے کے سوئمنگ سوٹ کے رنگ پر غور کریں۔ ہلکی گہرائی والے پولز کے لیے، نیون گلابی اور نیون اورینج سب سے زیادہ دکھائی دیتے ہیں۔ جھیلوں اور گہرے پولز کے لیے، نیون اورینج، نیون سبز اور نیون پیلا رنگ سب سے زیادہ نظر آتے ہیں۔
- **ان تیراکوں کو پہچانیں جنہیں مدد کی ضرورت ہے۔** جب کہ ہم یہ سوچتے ہیں کہ مصیبت میں تیراک اپنے ہاتھ ہلا رہے ہوں گے اور بہت شور مچا رہے ہوں گے، یہ ہمیشہ ایسا نہیں ہو سکتا۔ ان لوگوں پر دھیان دیں جن کے سر پانی میں نیچے ہیں (منہ ڈوبا ہوا ہے) یا منہ کھلے کے ساتھ پیچھے کی طرف جھکا ہوا ہے، آنکھیں بند ہیں یا توجہ مرکوز کرنے سے قاصر ہیں، ٹانگیں پانی میں عمودی ہیں، یا جو تیرنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن ترقی نہیں کر رہے ہیں۔
- **تیراکی کے اسباق۔** متعدد مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ تیراکی کے اسباق ڈوبنے سے بچاتے ہیں۔ تیرنا سیکھیں اور اپنے بچے کو تیرنا سکھائیں۔

سیلابی پانی سے تحفظ

- **لائف جیکٹس پہنیں۔** جب بھی بچے کشتی پر ہوں یا کھلے پانی کی دیگر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لے رہے ہوں تو انہیں لائف جیکٹس پہنائیں۔ ذاتی فلوٹیشن آلات ہمیشہ ان بچوں کے لیے استعمال کیے جانے چاہئے جو تیرنا نہیں جانتے۔ ریاست نیو یارک کا قانون تقاضا کرتا ہے کہ 12 سال سے کم عمر کے بچے کشتی یا پانی والے جہاز پر کوسٹ گارڈ سے منظور شدہ لائف ویسٹ پہنیں۔ مناسب لائف جیکٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، امریکی کوسٹ گارڈ کی سائٹ پر جائیں۔
- **ساحل سمندر پر کوئی ایسی جگہ منتخب کریں جو لائف گارڈ کے قریب ہو،** اور صرف اس وقت تیراکی کریں جب کوئی لائف گارڈ ڈیوٹی پر موجود ہو۔
- **انتباہی جھنڈوں کو دیکھیں** اور جانیں کہ ان کا کیا مطلب ہے۔ سبز جھنڈے عام طور پر نامزد تیراکی کے علاقوں کو نشان زد کرتے ہیں - سبز جھنڈوں کے درمیان تیرنا یقینی بنائیں۔ پیلے جھنڈے سرفنگ بیچ یا ایڈوانزری کی نشاندہی کرتے ہیں۔ سرخ جھنڈے خطرات کی نشاندہی کرتے ہیں، اور جب وہ دکھائے جائیں تو کسی کو تیرنا نہیں چاہیے۔ جھنڈے کے عہدے مختلف ہو سکتے ہیں اس لیے اس میں غوطہ لگانے سے پہلے کلر کوڈنگ کو سمجھ لیں۔
- **رپ کرنٹس پر نگاہ رکھیں۔** رپ کرنٹس ساحل سے دور جانے والے طاقتور کرنٹس ہیں۔ وہ پانی میں ایک اتھلے نقطے کے قریب بنتے ہیں، جیسے ریت بار، یا جیٹیز اور پیئرز کے قریب اور ٹوٹتی لہروں کے ساتھ کسی بھی ساحل سمندر، بشمول گریٹ لیکس پر ہو سکتے ہیں! یہ ساحل سمندر پر جانے والوں کے لیے سب سے بڑا خطرہ ہیں اور مضبوط ترین تیراکوں کو بھی سمندر میں کھینچ

سکتے ہیں۔ اگر آپ رپ کرنٹ میں پھنس گئے ہیں تو پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور اس سے لڑیں نہیں۔ ساحل کے متوازی تیراکی کریں جب تک کہ آپ کرنٹ سے باہر نہ ہو جائیں، اور اگر آپ تھکنے لگیں تو پانی میں تیریں یا چلیں۔ موسم سے متعلق قومی سروس کی جانب سے مزید: طاقتور لہر کی گرفت کو توڑیں!

- **بڑی لہروں اور مضبوط سرف سے بچیں۔** سمندری تیراکی پرسکون پول یا جھیل میں تیراکی سے مختلف ہے۔ بڑی لہریں کسی بالغ کو آسانی سے گرا سکتی ہیں۔ مضبوط سرف کے ساتھ ساتھ ساحل کے قریب اچانک گرنے کے لیے تیار رہیں۔

پول میں محفوظ رہنے سے متعلق مفید ٹوٹکے

- **رکاوٹیں لگائیں۔** گھر کے پولز اور اسپاس کے ارد گرد مناسب حفاظتی رکاوٹیں لگائیں۔ اس میں باڑ، دروازے، دروازے کے الارم اور کور شامل ہیں۔
- **پول الارمز۔** لاوارث پول کی رسائی کا پتہ لگانے اور نوٹیفکیشن فراہم کرنے کے لئے پول الارم لگائیں۔
- **چھوٹے پولز۔** استعمال میں نہ آنے پر چھوٹے پورٹیبل پولز کو خالی کریں اور رکھ دیں۔
- **نالیوں کو ڈھانپ دیں۔** بچوں کو پول کی نالیوں، پائپوں اور دیگر سوراخوں سے دور رکھیں تاکہ وہ پھنس نہ جائیں۔ بچوں کے بال، اعضاء، زیورات یا نہانے کے سوٹ نالی یا سکشن اوپننگ میں پھنس سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو بھی پول اور سپا استعمال کرتے ہیں اس میں ڈرین کور موجود ہیں جو وفاقی حفاظتی معیارات کے مطابق ہیں، جس میں ڈرین کی شکل، ڈرین کور کا سائز، اور پانی کے بہاؤ کی شرح شامل ہے۔ مزید معلومات یہاں حاصل کریں۔

###

اضافی خبریں یہاں ملاحظہ کی جا سکتی ہیں www.governor.ny.gov
ریاست نیو یارک | ایگزیکٹیو چیمبر | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418