



اسٹے کول شکاگو

انتہائی گرم موسم کے دوران اپنی ٹھنڈک برقرار رکھیں

سٹی آف شکاگو کے پاس انتہائی پڑوسیوں کے حالات پر بحفاظت قابو پانے میں مکینوں کی مدد کے لیے وسائل دستیاب ہیں۔ یہ وسائل آپ کے تعاون سے مزید پُر اثر ہوں گے۔ گرم لہر کے دوران اپنے دوستوں اور موسم کی خیریت لینے کی خصوصی کوشش کریں، خاص طور پر اگر وہ عمر دراز بالغان ہیں، چھوٹے بچے ہیں، اکیلے رہتے ہیں یا خصوصی ضروریات والے لوگ ہیں۔

1-1-3 پر کال کریں تاکہ:

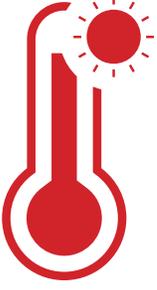
- اپنے قریب میں ایسے کولنگ سنٹر کی نشاندہی کریں جو کھلی ہوئی ہو۔
- کسی کے لیے بہبودی کی جانچ کی درخواست کریں۔

✓ گرم موسم سے متعلق تجاویز:

- خوب پانی پیئیں، الکحل آمیز مشروبات، کافی، سوڈے سے پرہیز کریں۔
- انتہائی گرمی میں باہر جانے سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ کے پاس اینر کنڈیشننگ نہیں ہے تو، سائبان گرا کر اور چھتیاں بند رکھیں، نیز کھڑکیاں ہلکی سی کھلی ہوں۔
- اگر آپ کو باہر جانا ضروری ہو تو، سایہ رکھیں۔
- بجلی والی روشنیاں آف یا بند رکھیں۔
- اپنے اسٹوو یا اوون کا اپنا استعمال کم کریں۔
- ڈھیلے، ہلکے، سوتی کے کپڑے پہنیں۔
- سرد حمام اور شاور لیں۔
- کسی کو بھی (پالتو جانوروں سمیت) پارک کی ہوئی گاڑی میں، چند منٹ کے لیے بھی نہ چھوڑیں۔
- کبھی بھی بچوں، عمر دراز بالغوں، یا خصوصی نگہداشت کے طالب لوگوں کو شدید گرمی کی حرارت میں نہ چھوڑیں۔
- عمر دراز بالغان اور جو لوگ انتہائی حرارت کے تئیں حساس ہو سکتے ہوں انہیں پورے دن وقتاً فوقتاً دوستوں، پڑوسیوں، یا رشتہ داروں سے رابطہ کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کو حرارت سے متعلق بیماریوں کی علامات محسوس ہوں تو مدد طلب کریں۔

یاد رکھیں

رشتہ داروں، پڑوسیوں اور دوستوں کی خیریت معلوم کریں۔ اگر آپ رابطہ کرنے سے قاصر ہوں تو، 1-1-3 پر کال کریں اور بہبودی کی جانچ کی درخواست کریں۔



کولنگ سینٹرز

DFSS کمیونٹی سروس سینٹرز اور سینئر سینٹرز انتہائی حرارت کے وقفوں کے دوران راحت پیش کرتے ہیں۔

کمیونٹی سروس سینٹرز

پیر تا جمعہ، 9:00 بجے صبح سے 5:00 بجے شام تک کھلے رہتے ہیں

Martin Luther King Center
4314 S. Cottage Grove

***Garfield Center**
10 S. Kedzie Ave.

Englewood Center
1140 W. 79th St.

Trina Davila Center
4312 W. North Ave.

South Chicago Center
8650 S. Commercial Ave.

North Area Center
845 W. Wilson Ave.

سینئر سینٹرز

پیر تا جمعہ، 8:30 بجے صبح سے 4:30 بجے شام تک کھلے رہتے ہیں

Northwest Senior Center
3160 N. Milwaukee Ave.

Northeast Senior Center
2019 W. Lawrence Ave.

Central West Center
2102 W. Ogden Ave.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Renaissance Court
78 E. Washington

10:00 بجے صبح سے 5:00 بجے شام تک

دیگر کولنگ سینٹرز

DFSS کے کولنگ سینٹرز کے علاوہ، لگ بھگ 300 کولنگ فسیلیٹیز ہیں، جن میں Chicago Public Libraries، شکاگو پارک ڈسٹرکٹ کی فسیلیٹیز، سٹی کالج، تھانے اور سٹیلائٹ سینئر سینٹرز (satellite senior centers) شامل ہیں۔

اضافی معلومات کے لیے، 1-1-3 پر کال کر کے یا QR کوڈ اسکین کر کے ہمارے شہر پھر کے کولنگ سینٹرز کی فہرست ملاحظہ کریں۔

