

# اسٹے کول شکاگو (STAY COOL CHICAGO)

## انتہائی گرم موسم کے دوران اپنی ٹھنڈک برقرار رکھیں۔

سٹی آف شکاگو کے پاس انتہائی موسمی 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 پڑوسیوں 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۔

## 1-3 پر کال کریں تاکہ:

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

## ✓ گرم موسم سے متعلق تجاویز:

- خوب پانی پیئیں، الکحل آمیز مشروبات، کافی، اور سوڈے سے پرہیز کریں۔
- انتہائی گرمیوں میں باہر جانے سے پرہیز کریں۔
- اگر آپ کے پاس اینر کنڈیشننگ نہیں ہے تو، سانبان 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۔

## رہائے گھروں

رشتہ داروں، پڑوسیوں اور دوستوں کی خیریت معلوم کریں۔ اگر آپ رابطہ کرنے سے قاصر ہوں تو، 1-3 پر کال کریں اور بہبود 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 (COMMUNITY SERVICE CENTERS)

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**  
E. Washington 78

**10:00A.M. - 5:00 P.M.**

پناہ گاہ کی پلیسمنٹ کے لیے 3-1-1 پر کال کریں۔

## دیگر کولنگ سینٹرز

DFSS کے کولنگ سینٹرز کے علاوہ، لگ بھگ 300 کولنگ فسیلیٹیز ہیں، جن میں Chicago Public Libraries، شیکاگو پارک ڈسٹرکٹ کی سہولت گاہیں، سٹی کالجز، تھانے اور سٹیٹلائٹ سینئر سینٹرز (satellite senior centers) شامل ہیں۔



پناہ گاہ کی پلیسمنٹ کے لیے، قریب ترین کولنگ سینٹر پتہ کرنے کے لیے، اور بزرگوں اور بے گھر پڑوسیوں کی بہبود چیک کرنے کے لیے 3-1-1 پر کال کریں۔ سٹی میں کولنگ کے اضافی مقامات، فسیلیٹی کے اوقات، اور فسیلیٹی کی دستیابی سے متعلق اپ ڈیٹس کے لیے، براہ کرم QR کوڈ پر لنک ملاحظہ کریں: