



National Centre
for Disease Control
Government of India



सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



World Health
Organization
India

गर्मी को हराएं



क्या करें



समय-समय पर पानी पीते रहें
शरीर में पानी की कमी न होने दें



तेज और सीधी धूप से बचें



ढके हुए कपड़े पहने



दोपहर 12:00 से शाम 4:00 बजे के
बीच में बाहर रहने से बचें

क्या न करें



दोपहर 12:00 से 4:00 बजे तक
बाहर न जाएं



तेज धूप में रह कर काम न करें



बंद कार में किसी भी व्यक्ति या
जीव को न छोड़ें



नशीले पदार्थ जैसे शराब, चाय, काफी या
ज्यादा मीठे सोडा वाले शरबत का सेवन न करें



दोपहर 2:00 से 4:00 बजे तक
खाना न पकाएं



नंगे पाव न चलें



जोखिम में व्यक्ति

