

के दौरान-

धूप में ढ़ीले और

हल्के रंग के सूती

कपड़े पहन कर

निकलें

मौसमी फल जैसे- तरबूज,

ककड़ी, खरबूजा, खीरा

एवं संतरा का अधिक से

अधिक सेवन करें

पौष्टिक आहार

खाकर और पेय

पदार्थ साथ रख कर

ही घर से निकलें

बच्चों को धूप में पार्क किए

वाहन में अकेला न छोड़ें

गर्मी में हल्का भोजन करें और उसमें कच्ची प्याज, सत्तू व दही जरूर शामिल करें



कडी धूप में

अत्यधिक शारीरिक

श्रम करने से बचें

एवं थोडे-थोडे अंत. राल पर विश्राम लें







शरीर का तापमान कम

करने के लिए शरीर,

गर्दन, सिर एवं

पेट पर ठंडे

पानी से गीला किया हुआ कपड़ा रखें

यदि आराम न मिले तो उसे तुरंत नज़दीक के खास्थ्य



लू लगे व्यक्ति को छाया/पंखे/ कूलर के सामने लिटाएं



सतर्क रहें, स्ररक्षित रहें!



लू लगने पर-















पानी, छाछ, लस्सी, नींबू

पानी, आम का पन्ना, फलों

के जूस, बेल का शर्बत एवं

नारियल के पानी का सेवन

करते रहें 🥒

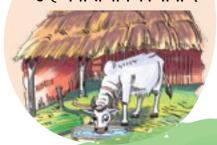
कड़ी धूप में

अनावश्यक

घर से बाहर

न जाएं

पशुओं को छाया में बांधे और उन्हें पर्याप्त पीने का पानी दें



किसी भी सहायता के लिए निम्न नम्बरों पर सम्पर्क करें

एम्बुलेंस 108

पुलिस 100/112 राहत आयुक्त कार्यालय 1070