



क्या आप घर से बाहर

“लू”

में काम करते हैं?

निम्नलिखित सावधानियां बरतें

- स्थानीय मौसम संबंधी खबरों के लिए रेडियो सुनें, टीवी देखें, और समाचारपत्र पढ़ें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं – भले ही प्यास न लगी हो।
- ओआरएस (ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन), घर में बने पेय जैसे लस्सी, तोरानी (चावल का मांड) नींबू पानी, छाछ आदि का सेवन करतरोताजा रहें।
- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- नंगे पांव बाहर न जाएं।
- गर्मी से राहत के लिए हाथ का पंखा अपने पास रखें।
- काम के बीच में थोड़ा-थोड़ा विश्राम लें।
- पेड़ या छाया में ही आसरा लें।



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

एनडीएमए भवन, ए-1, सफ़दरजंग एन्कलेव, नई दिल्ली-110029
द्वारा जनहित में जारी :

Follow us on:



@NDMA.in



@ndmaindia



/ndmaindia



/NDMAIndia

अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन करें : www.ndma.gov.in