



राष्ट्रीय रोग
नियंत्रण केन्द्र
भारत सरकार



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



World Health
Organization
India

गर्मी से करें बचाव याद रखे ये सुझाव



बचा करें



पर्याप्त तरल पदार्थों को लें



तीव्र धूप को
अंदर आने से रोकें



शरीर को ढके, ढीले एवं
हलके रंग के कपड़े पहने



दिन में 12:00 बजे से
04:00 बजे तक भीतर रहें

बचा ना करें



दिन में 12:00 बजे से
04:00 बजे तक
बाहर जाने से बचें



भारी कार्य जैसे
कसरत इत्यादी न करें



धूप में बच्चों और
पालतू जानवरों को गाड़ी में
अकेला ना छोड़ें



शराब, चाय, कॉफी,
अत्यधिक मीठे पेय पदार्थ और
गैस वाले पेय पदार्थ का सेवन ना करें



दिन में 02:00 बजे से लेकर
04:00 बजे के बीच में
खाना बनाने से बचें



धूप में नंगे पांव
ना चले

अतिसंवेदनशील लोग ▶

