



राष्ट्रीय रोग
नियंत्रण केन्द्र
भारत सरकार



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



World Health
Organization
India

हम पर ना पड़े भारी, गर्मी वाली बीमारी



सतर्क रहें बीमारी के लक्षणों को याद रखें और
सावधानी बरतें



गर्म, लाल और
सुखी त्वचा



शरीर का तापमान
≥40° सेल्सियस या
104° फेरेनाइट



मतली या
उल्टी



बहुत तेज
सिर दर्द



मांसपेशियों में
कमजोरी या
ऐठन



सांस फूलना या
दिल की धड़कन
तेज होना



घबराहट होना,
चक्कर आना, बेहोशी और
हल्का सिरदर्द

यदि आप या अन्य कोई अस्वस्थ महसूस करें तो



तुरंत पानी का
सेवन करें



किसी छाया दार
एवं ठंडी जगह
पर आराम करें



अगर हो सकें तो
ठंडे पानी से नहा लें

डॉक्टर के पास जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें



घूप एवम् गर्मी में
ऐठन एक घंटे से
ज्यादा रहती है



बेहोशी



शरीर का तापमान
≥40° सेल्सियस या
104° फेरेनाइट से ज्यादा



लक्षणों का
गंभीर होना



अतिसंवेदनशील लोग ▶

