



धूप में जाने से बचें

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 कर तरोताजा रहें।
- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- जानवरों को छाया में रखें और उन्हें पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी दें।
- बच्चों अथवा पालतू जानवरों को वाहनों में छोड़कर न जाएं – उन्हें लू लगने का खतरा हो सकता है।



राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

एनडीएमए भवन, ए-1, सफदरजंग एन्क्लेव, 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