



# बढ़ती गर्मी में वृद्ध एवं कमजोर व्यक्तियों की करें खास देखभाल

## निम्नलिखित सावधानियां बरतें

- तेज गर्मी, खासतौर से जब वे अकेले हों, तो कम से कम दिन में दो बार उनकी जांच करें।
- ध्यान रहे कि उनके पास फोन हो।
- यदि वे गर्मी से बैचेनी महसूस कर रहे हों तो उन्हें ठंडक देने का प्रयास करें।
- उनके शरीर को गीला रखें, उन्हें नहलाएं अथवा उनकी गर्दन तथा बगलों में गीला तौलिया रखें।
- उनके शरीर को ठंडक देने के साथ साथ डॉक्टर अथवा एम्बुलेंस को बुलाएं।
- उन्हें अपने पास हमेशा पानी की बोतल रखने के लिए कहें।



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](http://www.ndma.gov.in)