

# KALIGTASAN LABAN SA INIT

## Mga sakit at sintoma dulot ng init

Bungang araw



Pulikat



Pangkatlas tunog



Labis na pagod dulot ng init



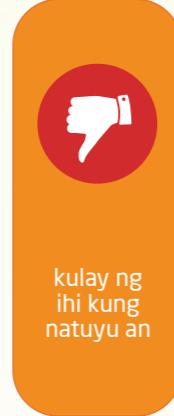
Heat stroke



## Uminum ng maraming tubig



Tamang kulay ng ihi



kulay ng ihi kung natuyu an



Kailangan mo ipahinga ang katawan mo at may sapat na tulog



Iwasan ang pag-inum ng mga inuming may maraming asukal



Uminum ng maraming tubig araw-araw



Kumain ng prutas at gulay araw-araw



Ugaliing suriin ang kulay ng ihi. Ito ay dapat mapusyaw na dilaw



Dagdagan ng asin ang iyong pagkain



Kung masama ang pakiradman, agad na mag-sabi sa superbaysor



Magpahinga ka kung may pagkakataon kahit sandaling oras



Mangyari po lamang na magpadala ng elektronikong liham sa [safetyinheat@adphc.gov.ae](mailto:safetyinheat@adphc.gov.ae)



ADPHCAE



ADPHC\_AE



ADPHC\_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



[www.adphc.gov.ae](http://www.adphc.gov.ae)

# گرمیوں میں سلامتی

گرمیوں میں کام کرنے  
کے لئے سلامتی تدابیر

اس بات کو ممکن بنائیں کہ آپ کا جسم  
بھرپور نیند سے سکون حاصل کرے۔



زیادہ مقدار شکر والی مشروبات سے پرہیز کریں



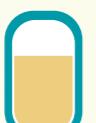
روزانہ کافی مقدار میں پانی پئیں



روزانہ پھل اور سبزیاں کھائیں



اپنے پیشاب کا رنگ چیک کرتے رہیں۔  
اسے بلکے پیلے رنگ کا ہونا چاہئے۔



اپنے کھانوں میں تھوڑا زیادہ نمک ملا لیں



جب آپ اچھے نہ ہوں، تو اپنے سوپر وائزر کو اطلاع دیں



جب بھی ممکن ہو کام میں مناسب وقفہ دیں۔



پر ای میل بھیجنیں safetyinheat@adphc.gov.ae

حرارت سے ہونے والے ضرر اور امراض کی علامتیں

غشی طاری ہونا



اکڑن



لال دانے و چکتے



لو لوگ جانا



کمزوری و خستگی



خوب پانی پئیں



# गर्मी में बचाव

## गर्मी से लगने वाली चोटों और बीमारियों के लक्षण

घमौरिया



गर्मी से अकड़न आ जाना



गर्मी से बेहोश हो जाना



गर्मी से थकान होना



लू लगना



## ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी पिएं



अच्छे मूत्र  
का रंग



पानी की  
कमी हो जाने  
पर मूत्र का रंग



प्रस्तुत नीद से शरीर को  
आराम देना चाहिए



ज्यादा मात्रा में शुगरयुक्त वाले पेय पदार्थों को लेने से बचें



रोजाना ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं



रोजाना फल व सब्जियां खाएं



अपने मूत्र की जांच करवाएं  
यह हल्का पीला होना चाहिए



अपने भोजन में नमक की थोड़ी  
सी ज्यादा मात्रा लें



जब आपकी तबियत खराब हो,  
तो अपने सुपरवाइजर को सूचना दें



जब भी सम्भव हो छोटे अंतराल में वीराम लेना चाहिए



कृपया दिए गए मेल आईडी ([safetyinheat@adphc.gov.ae](mailto:safetyinheat@adphc.gov.ae)) पे मेल कीजिए।

# গ্রীষ্মকালে সুরক্ষা

## গরমের জন্য আঘাত এবং অসুস্থতার লক্ষণ

গরমের জন্য ফুসকুড়ি



গরমের জন্য খেঁচুনি



গরমের জন্য ক্ষীণ



গরমের জন্য অত্যন্ত ক্লান্তি



গরমের জন্য স্ট্রেক



## যথেষ্ট জল খান



ভাল  
প্রস্তাবের রঙ



প্রস্তাবের রঙ  
যখন নির্ণদিত  
হয়ে যায়



পর্যাপ্ত ঘুমের মাধ্যমে আপনার  
শরীরের বিশ্রাম নিশ্চিত করুন



এমন পানীয় এড়িয়ে চলুন যাতে চিনির পরিমাণ বেশি



প্রতিদিন যথেষ্ট জল খান



প্রতিদিন ফল ও সবজি খান



আপনার প্রস্তাবের রঙ চেক করুন  
এর রঙ ফ্যাকাশে হলুদ হওয়া উচিত



আপনার খাদ্য তে কিছু অতিরিক্ত  
লবণ যোগ করুন



অসুস্থ বোধ করলে আপনার সুপারভাইজার কে বলুন



যখনি সন্তুষ্ট অল্প সময়ের জন্য বিশ্রাম করুন

দয়া করে safetyinheat@adphc.gov.ae এ একটি ইমেল প্রেরণ করুন



ADPHCAE



ADPHC\_AE



ADPHC\_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



[www.adphc.gov.ae](http://www.adphc.gov.ae)