



গ্রীষ্মকালে সুরক্ষা



SAFETY

গরমের জন্য আঘাত এবং অসুস্থতার লক্ষণ

গরমের জন্য ফুসকুড়ি



গরমের জন্য খেঁচুনি



গরমের জন্য ক্ষীণ



গরমের জন্য অত্যন্ত ক্লান্তি



গরমের জন্য স্ট্রোক



যথেষ্ট জল খান



ভাল
প্রশ্নাবের রঙ



প্রশ্নাবের রঙ
যখন নিরুদিত
হয়ে যায়

গরমে কাজে সুরক্ষা



পর্যাপ্ত ঘুমের মাধ্যমে আপনার
শরীরের বিশ্রাম নিশ্চিত করুন



আপনার প্রশ্নাবের রঙ চেক করুন
এর রঙ ফ্যাকাশে হলুদ হওয়া উচিত



এমন পানীয় এড়িয়ে চলুন যাতে চিনির পরিমাণ বেশি



আপনার খাদ্যে তে কিছু অতিরিক্ত
লবণ যোগ করুন



প্রতিদিন যথেষ্ট জল খান



অসুস্থ বোধ করলে আপনার সুপারভাইজার কে বলুন



প্রতিদিন ফল ও সবজি খান



যখনই সম্ভব অল্প সময়ের জন্য বিশ্রাম করুন

সর্বদা সতর্কতামূলক ব্যবস্থা
অনুসরণ করুন



২ মিটার দূরত্ব
বজায় রাখুন।

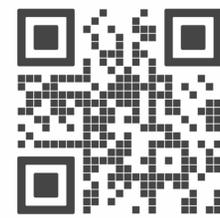


সর্বদা একটি
মাস্ক পরেন



হাত ধুয়ে
স্যানিটাইজ করুন

আরও তথ্যের জন্য
নীচের কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171