

# گرمی میں بچاؤ



SAFETY

## گرمی سے لگانے والی چوٹوں اور بیماریوں کے لक्षण

غموریا



گرمی سے اکڑن  
آ جانا



گرمی سے बेहوش  
हो جانا



گرمی سے थकान  
होना



لू لگانا



ج्यादा से ज्यादा मात्रा  
में पानी पिएं



अच्छे मूत्र  
का रंग



पानी की  
कमी हो जाने  
पर मूत्र का रंग

## गर्मی में काम पर सुरक्षा



पर्याप्त नींद से शरीर को  
आराम देना चाहिए



अपने मूत्र की जांच करवाएं  
यह हल्का पीला होना चाहिए



ज्यादा मात्रा में शुगरयुक्त वाले पेय पदार्थों को लेने से बचें



अपने भोजन में नमक की थोड़ी  
सी ज्यादा मात्रा लें



रोजाना ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं



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



रोजाना फल व सब्जियां खाएं



जब भी संभव हो छोटे अंतराल में वीराम लेना चाहिए

हमेशा एहतियाती उपायों  
का पालन करें



शारीरिक दूरी  
बनाए रखें



फेस मास्क  
पहनें



अपने हाथों को साबुन और  
पानी से अच्छी तरह धोएं

अधिक जानकारी के लिए  
क्यूआर कोड स्कैन करें

