



গ্রীষ্মকালে সুরক্ষা

গ্রীষ্মের চাপ প্রতিরোধ করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ টিপস:

- যথেষ্ট জল খান
- এমন পানীয় এড়িয়ে চলুন যাতে চিনির পরিমাণ বেশি
- ঘাম থেকে লবণের ক্ষতির ক্ষতিপূরণের জন্য জল এবং খাদ্য তে কিছু অতিরিক্ত লবণ যোগ করুন
- পর্যাপ্ত ঘুমান এবং বিশ্রাম করুন
- অসুস্থ বোধ করলে আপনার সুপারভাইজার কে বলুন

गर्मी में बचाव

गर्मी के तनाव को कम करने के लिए युक्तियां

- ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी पिएं
- ऐसे पेय पदार्थों को लेने से बचें जिनमें ज्यादा से ज्यादा शुगर हो
- अपने भोजन तथा पेय पदार्थों में कुछ अतिरिक्त नमक की मात्रा डालें जिससे कि पसीने से हुई नमक की क्षति की भरपाई हो सके
- पर्याप्त मात्रा में नींद लें और आराम करें
- यदि आपको अपनी तबियत खराब महसूस हो रही हो, तो अपने सुपरवाइजर को सूचित करें

گر میوں میں سلامتی

حرارت کے نقصانات سے بچنے کے لئے مفید مشورے:

- خوب پانی پیئیں
- زیادہ شکر کی مقدار والی مشروبات سے پرہیز کریں
- پسینے سے خارج شدہ نمک کی بھرپائی کے لئے غذا اور مشروب میں تھوڑا زیادہ نمک استعمال کریں
- مناسب نیند لیں اور مناسب آرام کریں
- اگر آپ اچھا محسوس نہیں کر رہے ہیں تو اپنے سوپر وائزر کو اطلاع دیں

KALIGTASAN LABAN SA INIT

Mahalagang paalala para maiwasan ang pagod dulot ng init

- Uminum ng maraming tubig
- Iwasan ang pag-inum ng mga inuming maasukal
- Dagdagan ng asin ang iyong pagkain at inumin para maibalik ang nawalang asin sa katawan dahil sa pawis
- Matulog ng mabuti sa gabi
- Ipaalam sa superbaysor kung masama ang pakiramdam

Please send an email to safetyinheat@adphc.gov.ae for more informtion



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



www.adphc.gov.ae

Towards a healthy and safe society