



گرمیوں میں کام کرنے کے لئے سلامتی تدابیر



حرارت سے ہونے والے ضرر اور امراض کی علامتیں

لال دانے و چکٹے



اکڑن



غشی طاری ہونا



کمزوری و خستگی



لو لگ جانا



پیشاب
کا رنگ پانی
کی کمی
ہونے پر



پیشاب
کا درست رنگ

خوب پانی پیئیں

گرمیوں میں کام کرنے کے لئے سلامتی تدابیر

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



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



اپنے کھانوں میں تھوڑا زیادہ نمک ملائیں



زیادہ مقدار شکر والی مشروبات سے پرہیز کریں



جب آپ اچھے نہ ہوں، تو اپنے سوپروائزر
کو اطلاع دیں



روزانہ کافی مقدار میں پانی پیئیں



جب بھی ممکن ہو کام میں مناسب وقفہ دیں۔



روزانہ پھل اور سبزیاں کھائیں



مزید معلومات کے لیے
کیو آر کوڈ کو اسکین کریں



احتیاطی تدابیر پر عمل کریں



جسمانی دوری



ہمیشہ چہرے
کا ماسک پہنیں



اپنے ہاتھوں کو
دھو لو