



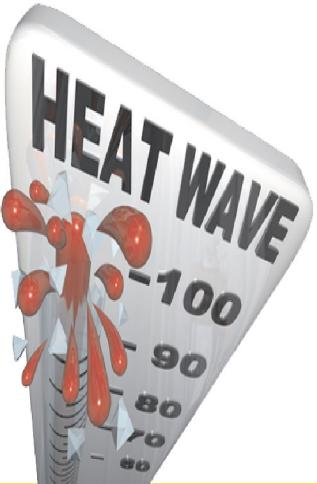
अपने बच्चों को तेज़

“लू” से बचाएं

बच्चों के लिए सावधानियाँ

- हमेशा अपने साथ पानी की बोतल रखें। नींबू पानी / छाछ / नारियल पानी/ताज़े फलों के रस का नियमित रूप से सेवन करें।
- हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनें।
- अपना सिर ढककर रखें, कपड़े, हैट अथवा छतरी का उपयोग करें।
- गर्मी के मौसम में जंक फूड का सेवन न करें। ताज़े फल, सलाद तथा घर में बना खाना खाएं।

- खासतौर से दोपहर 12 बजे से सायं 4 बजे के बीच धूप में सीधे न जाएं। शाम के समय खेलें।
- यदि बच्चे को चक्कर आएं, उल्टी, घबराहट अथवा तेज़ सिरदर्द हो, सीने में दर्द हो अथवा सांस लेने में कठिनाई हो रही हो तो उसे डॉक्टर को दिखाएं।



Issued in public interest by:

National Disaster Management Authority
NDMA Bhawan, A-1, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110029

Follow us on:

@ NDMA.in @ ndmaindia / ndmaindia YouTube / NDMAIndia

For more information log on to: www.ndma.gov.in