

# गर्मी से बचें

नमक कारखानों में गर्मी के प्रकोप से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें



## क्या करें



धूप में सिर जरूर ढकें



समय समय पर पानी पीते रहें और स्थानीय पेय जैसे ठंडाई, छाछ, नींबू-पानी, आदि पियें



हल्के रंग के और ढीले सूती कपड़े पहनें



अगर संभव हो तो काम को छाया में करने की चेष्टा करें



कड़ी धूप से आँखों को बचाने के लिए धूप का चश्मा पहनें।



नमक की पैकेजिंग कोयले के चूल्हे के बजाय बिजली की सीलिंग मशीन से करें



हल्का सुपाच्य भोजन लें



अगर दोपहर में काम करना आवश्यक हो, तो काम के बीच थोड़ा विश्राम भी करें



लू लगने के लक्षण\* अनुभव होने पर तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में दिखाएँ

\*जैसे उच्च रक्तचाप, उलटी, दस्त, चक्कर आना, सिरदर्द या बेहोशी



## क्या नहीं करें



गरम या गैसीय पेय पदार्थों से बचें



मसालेदार और पाचन में कठिनाई वाले भोजन न लें



बिना जूते पहने काम न करें



अधिकतर काम सुबह या शाम को करें, दोपहर को काम करने से बचें

## आपके नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र का पता :

स्वास्थ्य केंद्र का नंबर :  
हेल्पलाइन का नंबर :



**Namakraja &  
Rani**

गर्मी से है बचाव जरूरी, रखें ये सावधानी  
तेज़ धूप से बचें हमेशा, पीते रहें ख़ूब पानी