



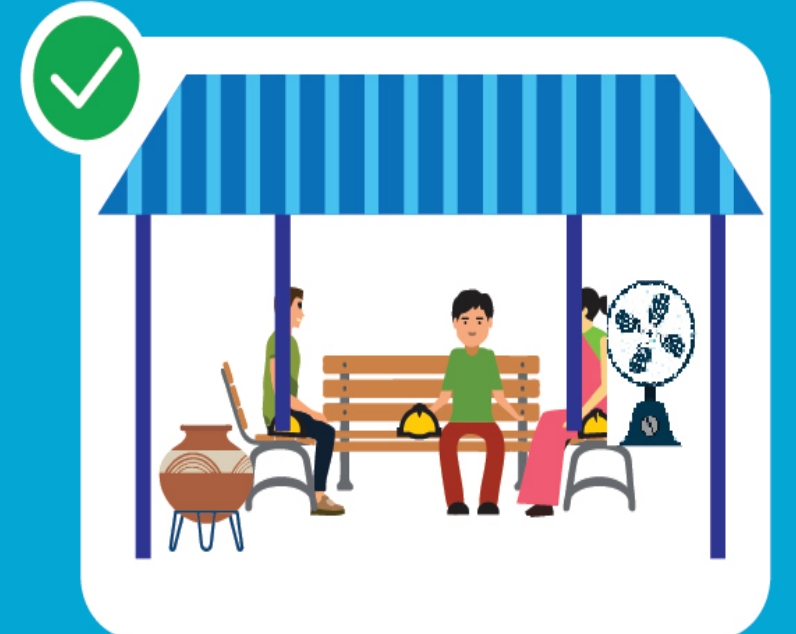
# SAFEGUARD WORKERS FROM THE HEAT



Cool drinking water facility



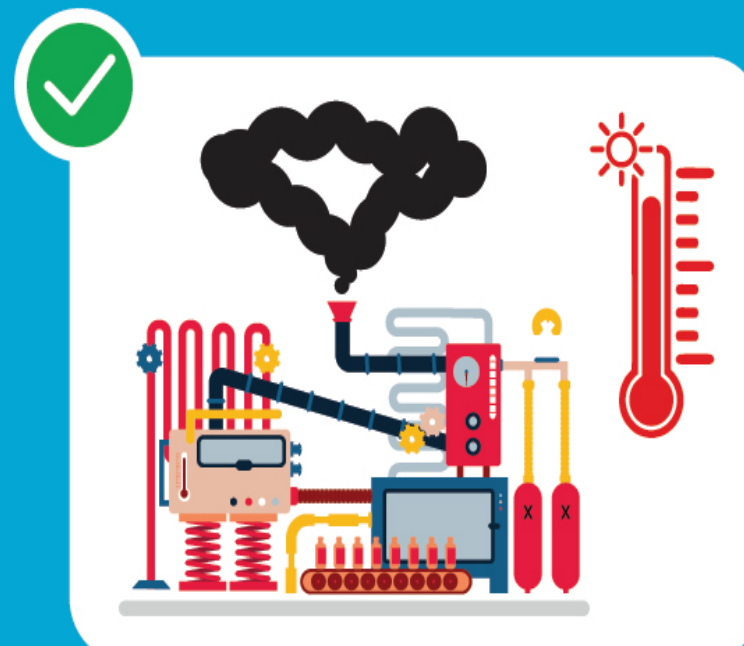
Timely medical care



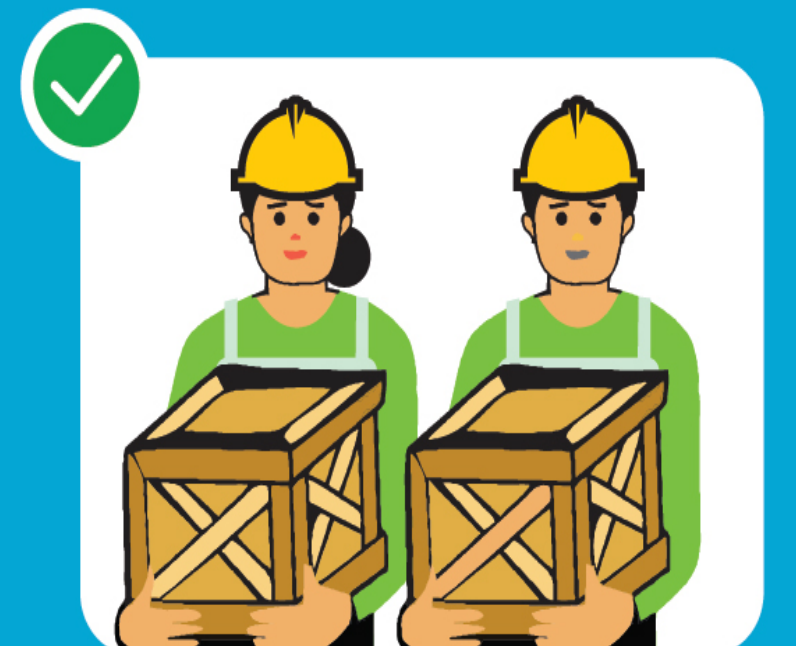
Frequent breaks in comfortable rest area



Cool and comfortable area for child care



Insulate and shield hot equipment



Assign additional workers or slow down work pace

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health  
Delhi State Health Mission, Government of NCT of Delhi





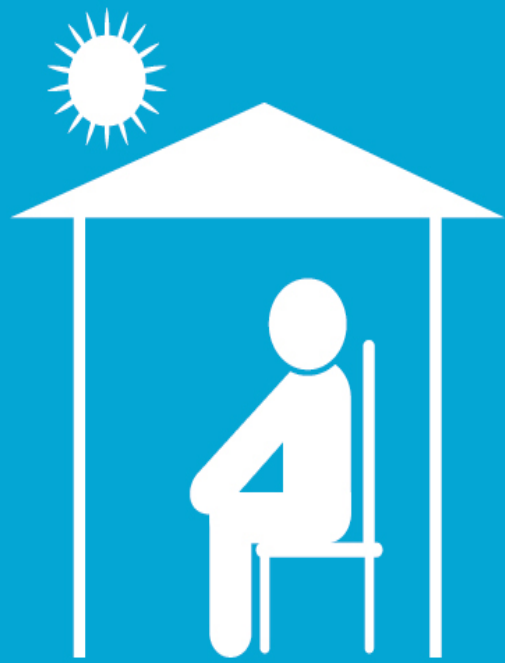


# FIRST AID MEASURES

If you feel dizzy or uneasy



Drink water  
to rehydrate



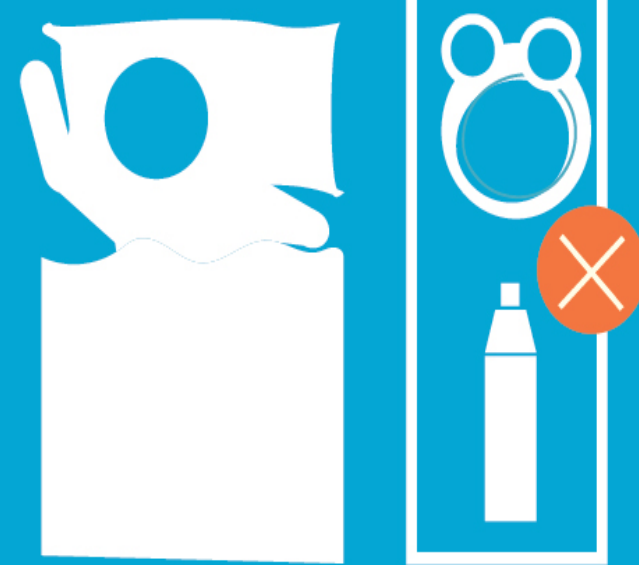
Move to a cooler  
place immediately



Loosen clothes  
if possible



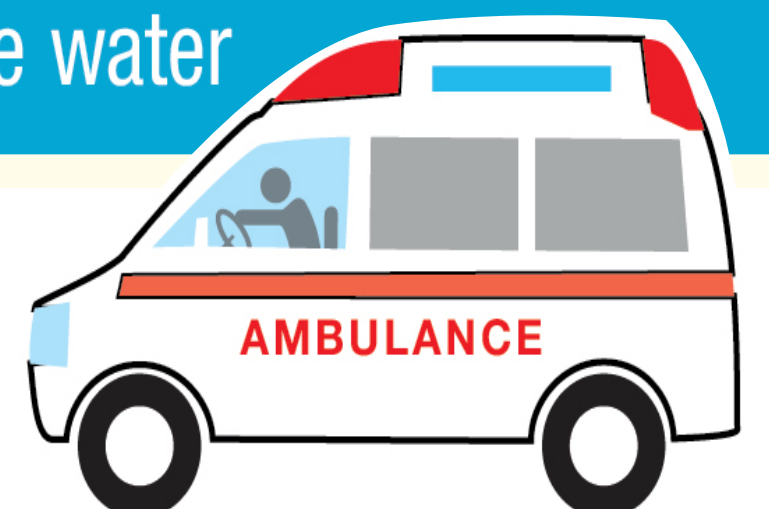
Sponge  
with water



If unconscious do not  
forcefeed or give water



If symptoms persist, immediately visit  
the nearest health centre or call an ambulance



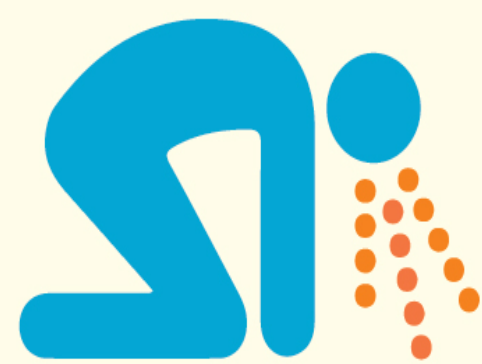
National Program for Climate Change and Human Health  
Delhi State Health Mission, Government of NCT of Delhi



## SYMPTOMS OF HEAT-RELATED ILLNESSES



Acts or  
talks confused



Nausea and  
vomiting



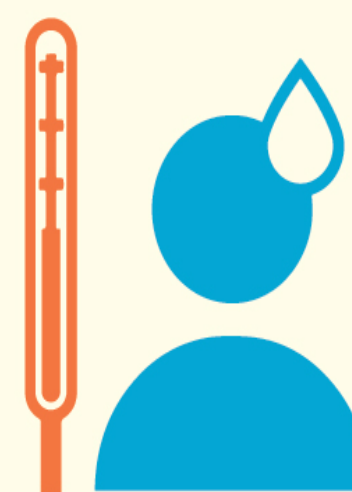
Increased sweating  
and thirst



Muscle cramps

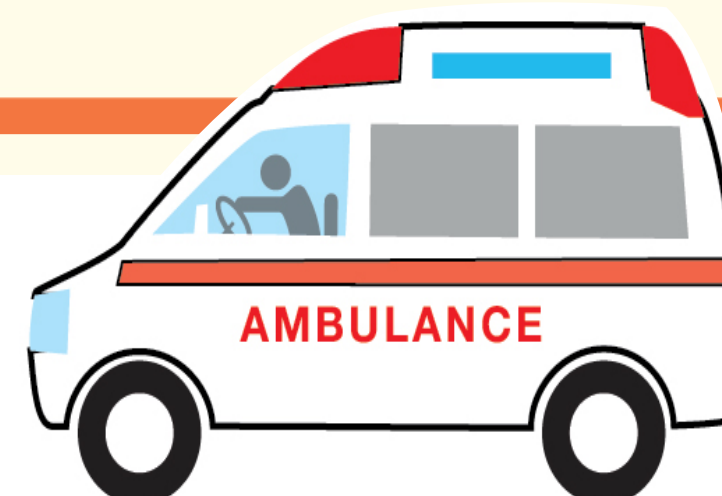


Fainting,  
weakness,  
dizziness



Body temperature  
rises to 40.5°C (105°F)  
or higher

If symptoms persist, immediately visit  
the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health  
Delhi State Health Mission, Government of NCT of Delhi





# बच्चे तो गर्मी में खेलेंगे जनाब, पर तेज़ धूप/लू ना करें उनका मज़ा ख़राब

## गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण



## सतर्क रहें जब बच्चे



## प्राथमिक चिकित्सा के उपाय



## बचाव



यदि आपके बच्चे में कोई भी गंभीर लक्षण है तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं या एम्बुलेंस को (बुलाएं) कॉल करें



अतिसंवेदनशील लोग





# हम पर ना पड़े भारी, गर्मी वाली बीमारी



सतर्क रहें बीमारी के लक्षणों को याद रखें और  
सावधानी बरतें



गर्म, लाल और  
सुखी त्वचा



शरीर का तापमान  
 $\geq 40^\circ$  सेल्सियस या  
 $104^\circ$  फेरेनाइट



मतली या  
उल्टी



बहुत तेज  
सिर दर्द



मांसपेशियों में  
कमजोरी या  
ऐठन



सांस फूलना या  
दिल की धड़कन  
तेज होना



घबराहट होना,  
चक्कर आना, बेहोशी और  
हल्का सिरदर्द

यदि आप या अन्य कोई अस्वस्थ महसूस करें तो



तुरंत पानी का  
सेवन करें



किसी छाया दार  
एवं ठंडी जगह  
पर आराम करें



अगर हो सकें तो  
ठंडे पानी से नहा लें

डॉक्टर के पास जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें



घूप एवम् गर्मी में  
ऐठन एक घंटे से  
ज्यादा रहती है



बेहोशी



शरीर का तापमान  
 $\geq 40^\circ$  सेल्सियस या  
 $104^\circ$  फेरेनाइट से ज्यादा



लक्षणों का  
गंभीर होना



अतिसंवेदनशील लोग ▶





# गर्मी को मात दें



क्या करें



हाइड्रेटेड रहें



ढक कर रहें



सीधी धूप को रोकें



घर पर ही रहें  
दिन में 12 बजे से 4 बजे तक

क्या नहीं



दिन में 12 बजे से 4 बजे तक  
धूप में जाने से बचें



धूप में कठोर गतिविधि से बचें



धूप में बच्चों या कुत्तों  
को गाड़ी में ना छोड़ें



शराब चाय कॉफी उच्च शर्करा पेय  
और गैस मिश्रित पेय से बचें



दोपहर में 2 बजे से 4 बजे  
के बीच में खाना बनाने से बचें



धूप में नंगे पैर ना घुमें

लोग जो ज्यादा जोखिम पर हैं

