



## Agra City Heat Action Plan

बच्चे गर्मी के प्रति अत्यन्त संवेदनशील होते हैं।

तीव्र गर्मी से बच्चों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

### बच्चों को अत्यधिक गर्मी से बचाये!

बच्चों का शरीर अधिक गर्मी उत्पन्न करता है।

बच्चों के शरीर की सतह क्षेत्र अधिक होने के कारण शरीर जल्दी गर्मी सोखता है।

बच्चों को पसीना कम आता है।



बच्चों का शरीर गर्मी के प्रति अनुकूलन में अधिक समय लेता है।

बच्चों को कम प्यास लगती है।

बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।

### बच्चों को गर्मी से बचाने के उपाय:

- धूप में बाहर जाने से बचें, खासकर दिन के सबसे गर्म समय (दोपहर 12 से 4 बजे)।
- खूब पानी पिएँ और हल्के, ढीले कपड़े पहनें।
- ठंडी और हवादार जगहों पर समय बिताएँ।
- प्यास न होने पर भी बार - बार पानी पियें।