



झाँसी सिटी हीट एक्शन प्लान

झाँसी नगर निगम अपने
नागरिकों से अनुरोध करता है:



- अधिक मात्रा में तरल/पेय पदार्थ जैसे नींबू पानी, बेल शरबत, सतू शर्बत या अन्य ठंडक प्रदान करने वाले पेय पदार्थों का सेवन करें। 
- ताजे फल और सब्जियां खाएं। 
- मसालेदार भोजन, उच्च प्रोटीन युक्त व्यंजन और बासी भोजन के सेवन न करें। 
- चाय, कॉफी, सोडा तथा गरम पेय पदार्थों का सेवन न करें। 

सतर्क रहे। सुरक्षित रहे।