



Jhansi City Heat Action Plan

कार्यस्थल पर स्वयं को सुरक्षित और स्वस्थ रखें

प्यास न होने पर भी बार - बार पानी पीयें। चाय, कॉफी, शराब और सॉफ्ट ड्रिंक का सेवन न करें।



काम के दौरान बीच - बीच में विश्राम करें।



हल्का और ताजा भोजन खाएं। मसालेदार और तेलयुक्त भोजन का सेवन न करें।



बाहर जाते समय अपना सिर ढक कर रखें।

