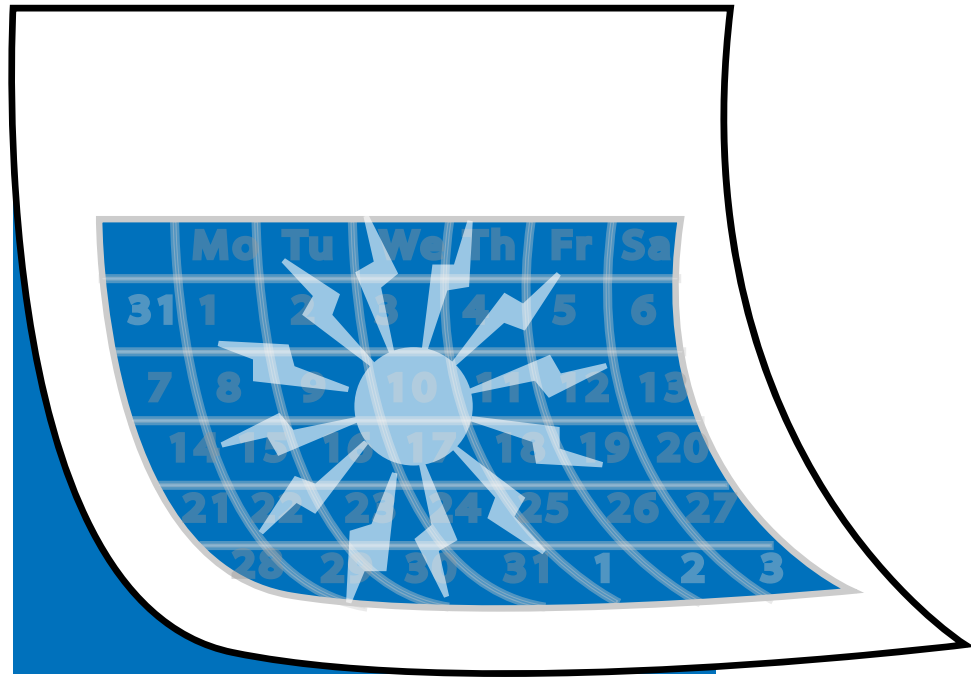
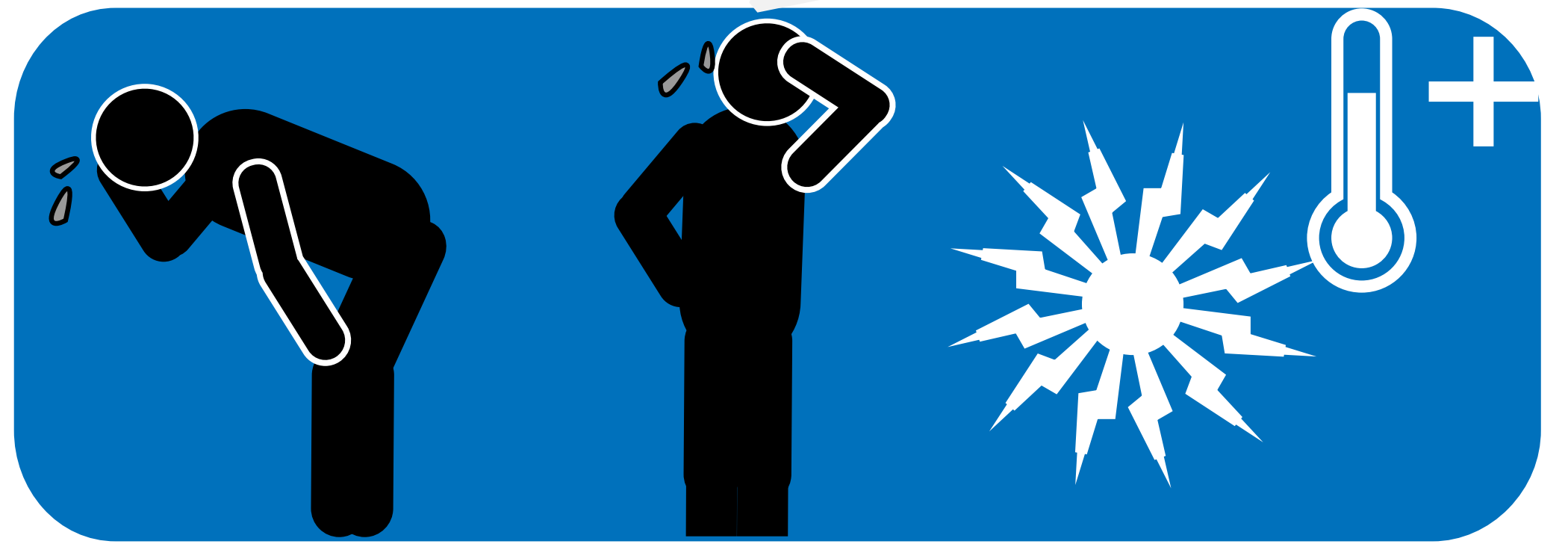


कब ?



गर्मी के मौसम के दौरान!

क्या ?

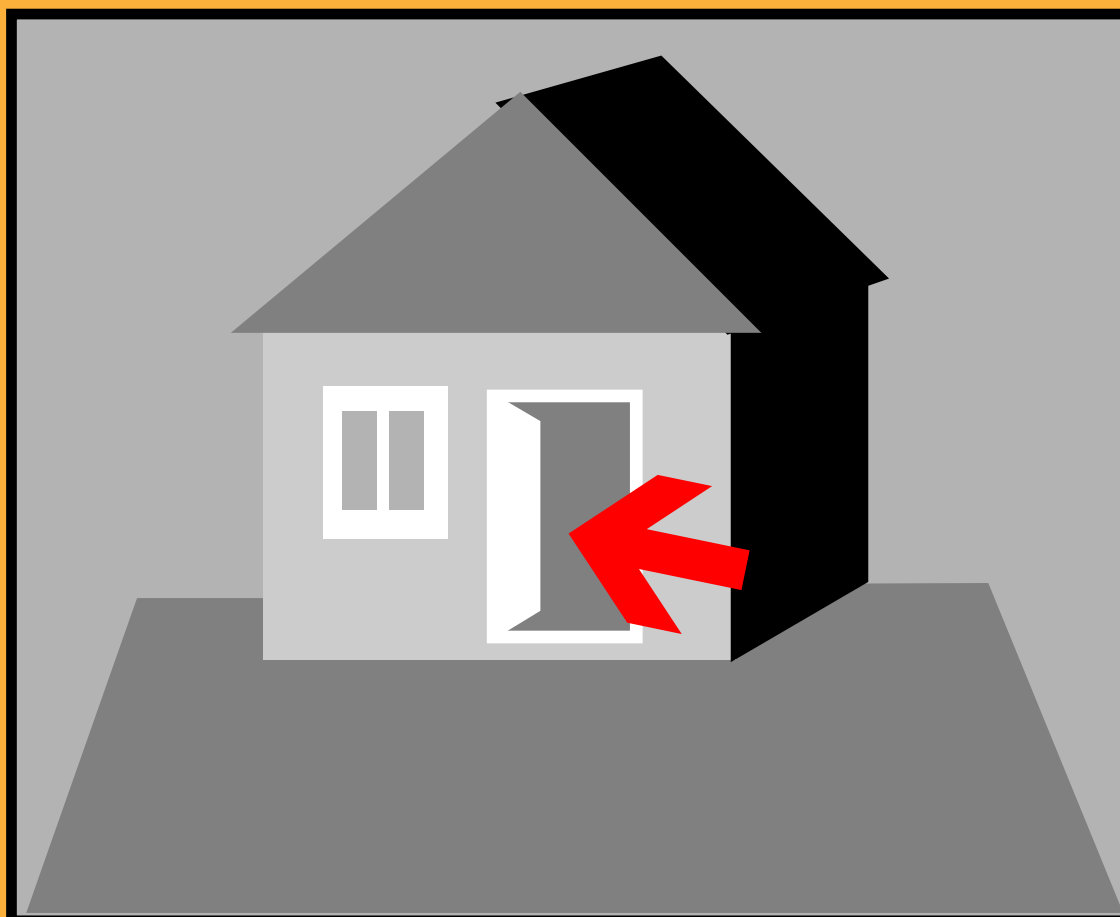


लोगों को थकावट भरा या आलसी बनाता है!



क्या करना चाहिए

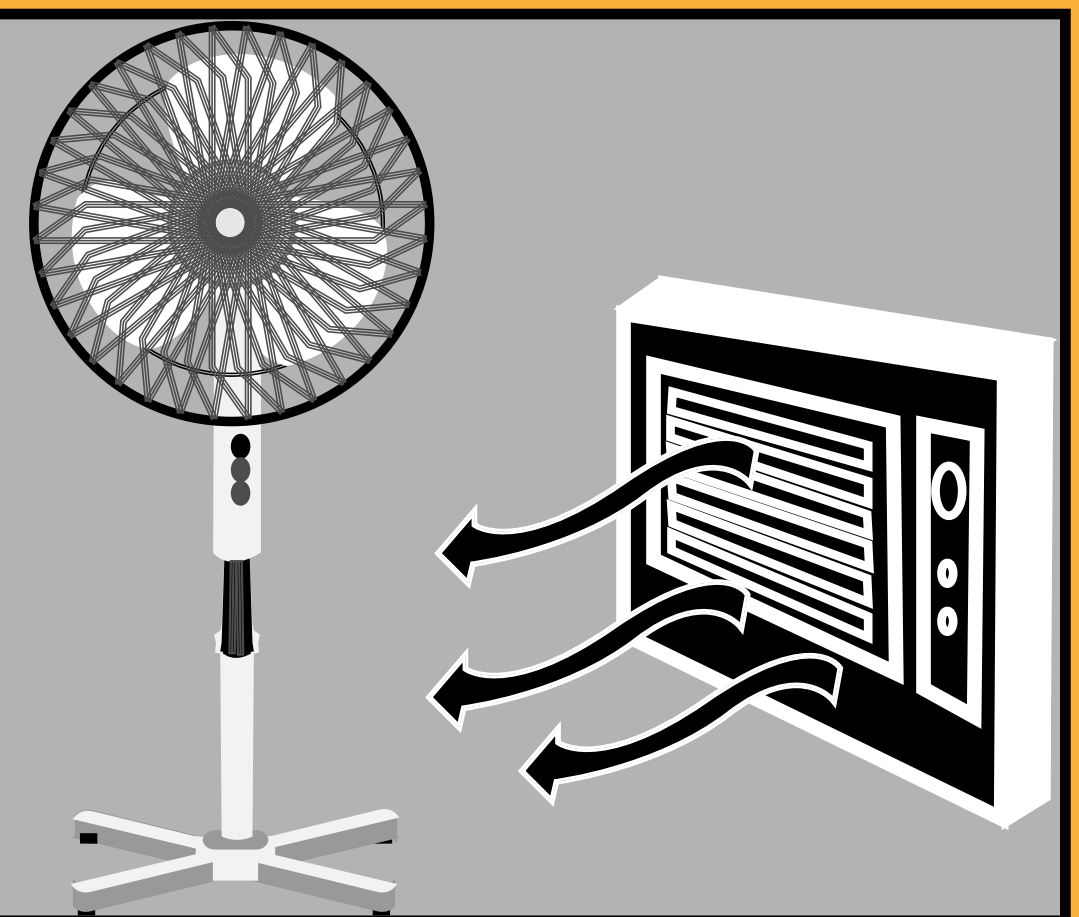
आप क्या कर सकते हैं



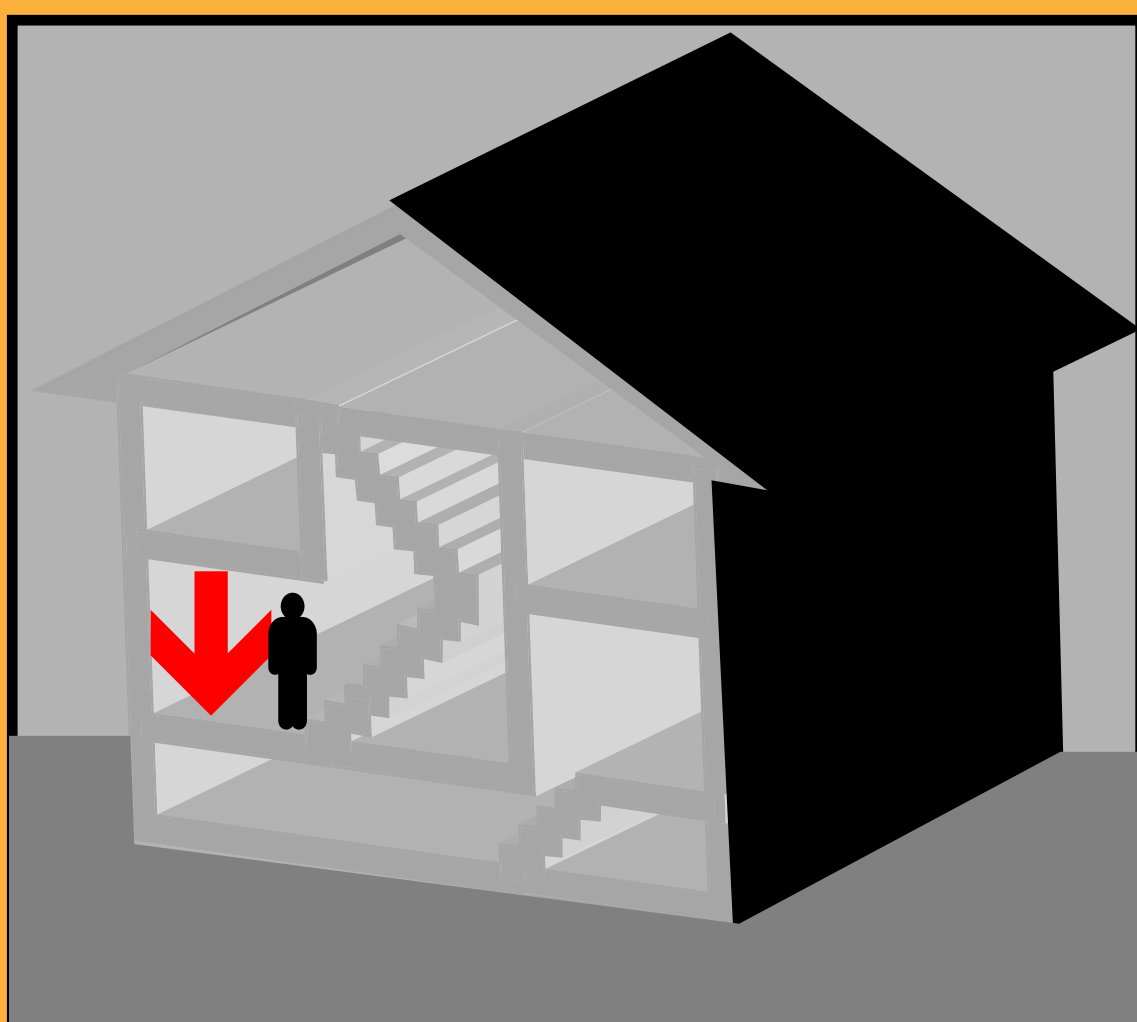
अंदर रहें



खिड़कियों को ढंक दें  
जिससे सूरज की गर्मी भीतर आती है



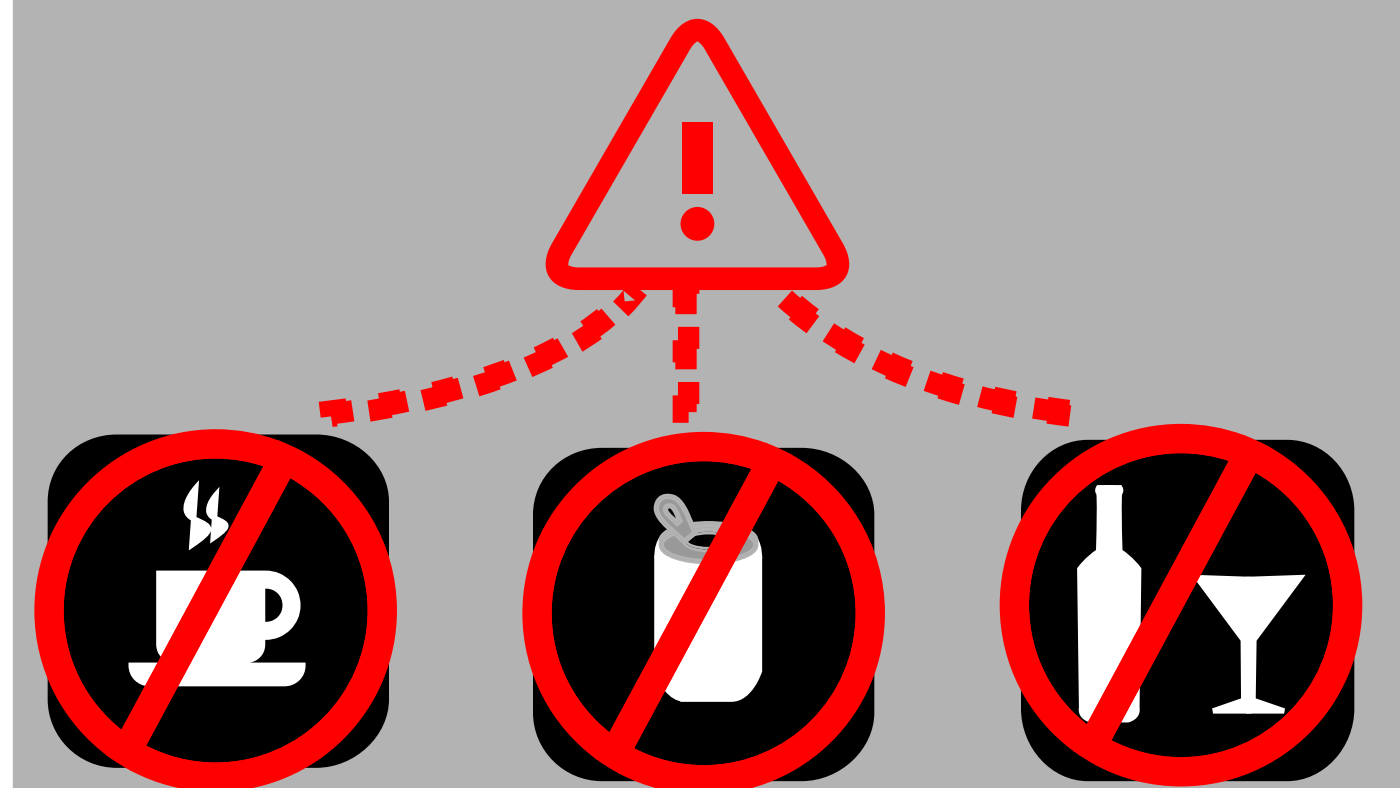
पंखा या एयर कंडीशनर  
लगाएं



सूरज की गर्मी से दूर  
निचली मंजिल पर रहें



पानी का खूब सेवन  
करे



कैफीन, मीठे पेय और शराब से दूर  
रहें



# अत्यधिक गर्मी के पूर्व तैयारी

## “बचने के उपाय”

Some of the icons were modeled after OCHA Humanitarian icons.

For more information: [http://www.bellevuewa.gov/emergency\\_preparedness.htm](http://www.bellevuewa.gov/emergency_preparedness.htm)

Contact us: [oempublished@bellevuewa.gov](mailto:oempublished@bellevuewa.gov) (425) 452-6935 Follow us: [www.facebook.com/BvueOEM](http://www.facebook.com/BvueOEM) | [www.twitter.com/BvueOEM](http://www.twitter.com/BvueOEM)

आपातकालीन प्रबंधन के बेलीव्यू  
ऑफिस द्वारा प्रयोजित एक अभियान

