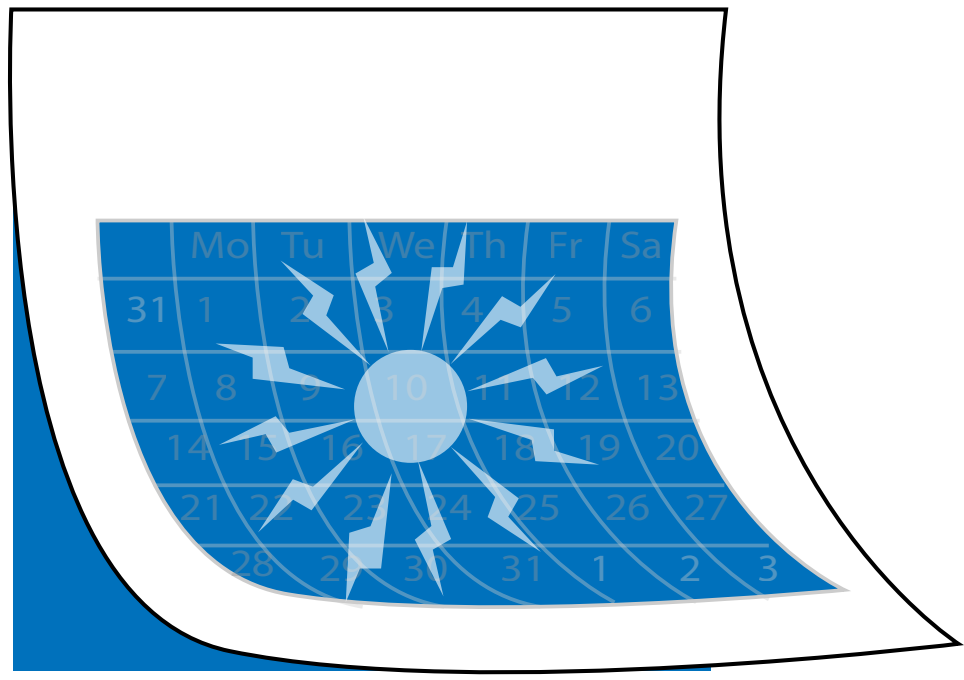
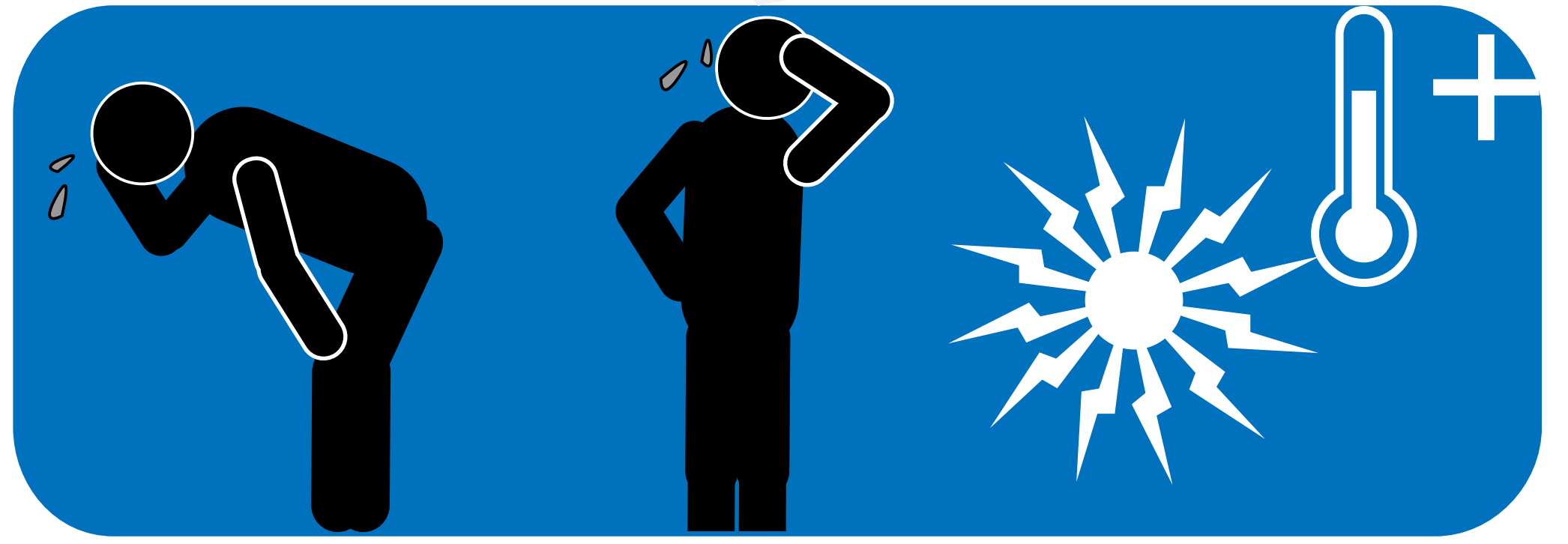


ਜਦੋਂ



ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ

ਕੀ

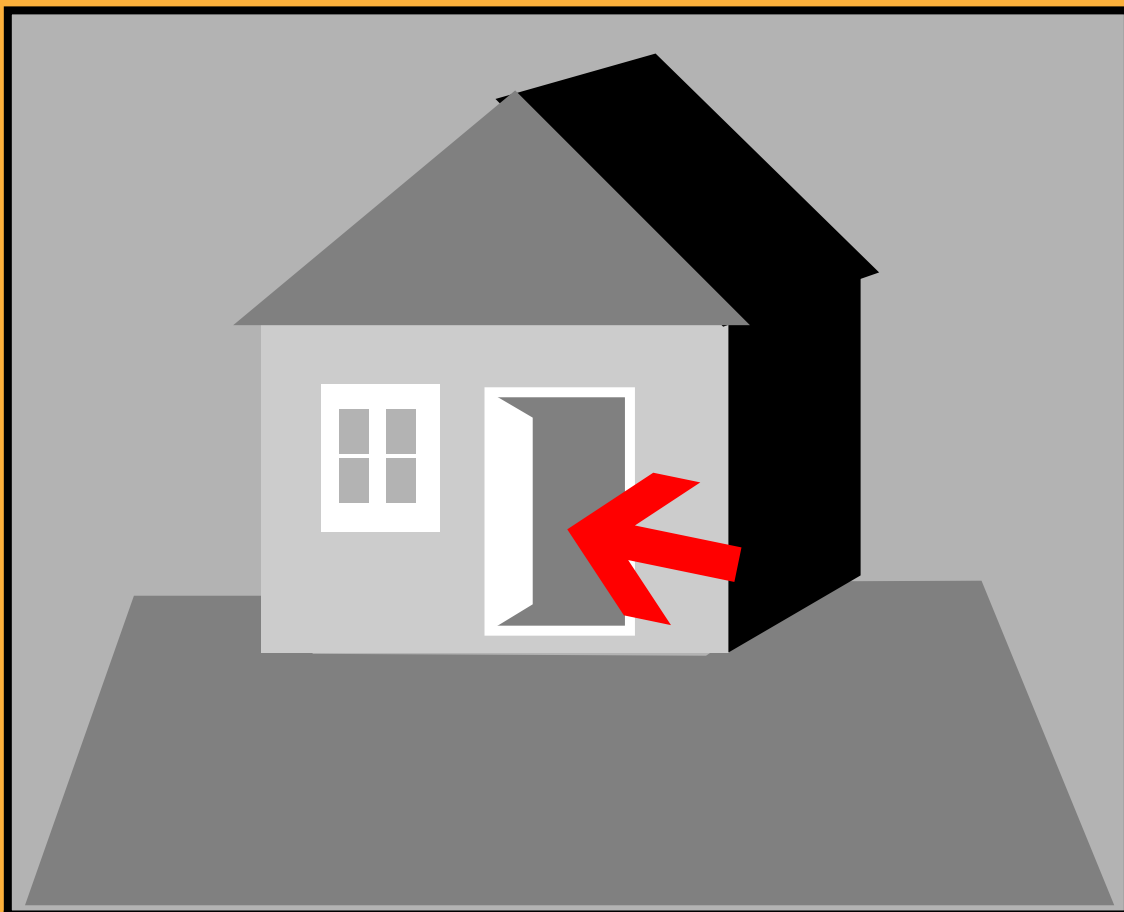


ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਯਾ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

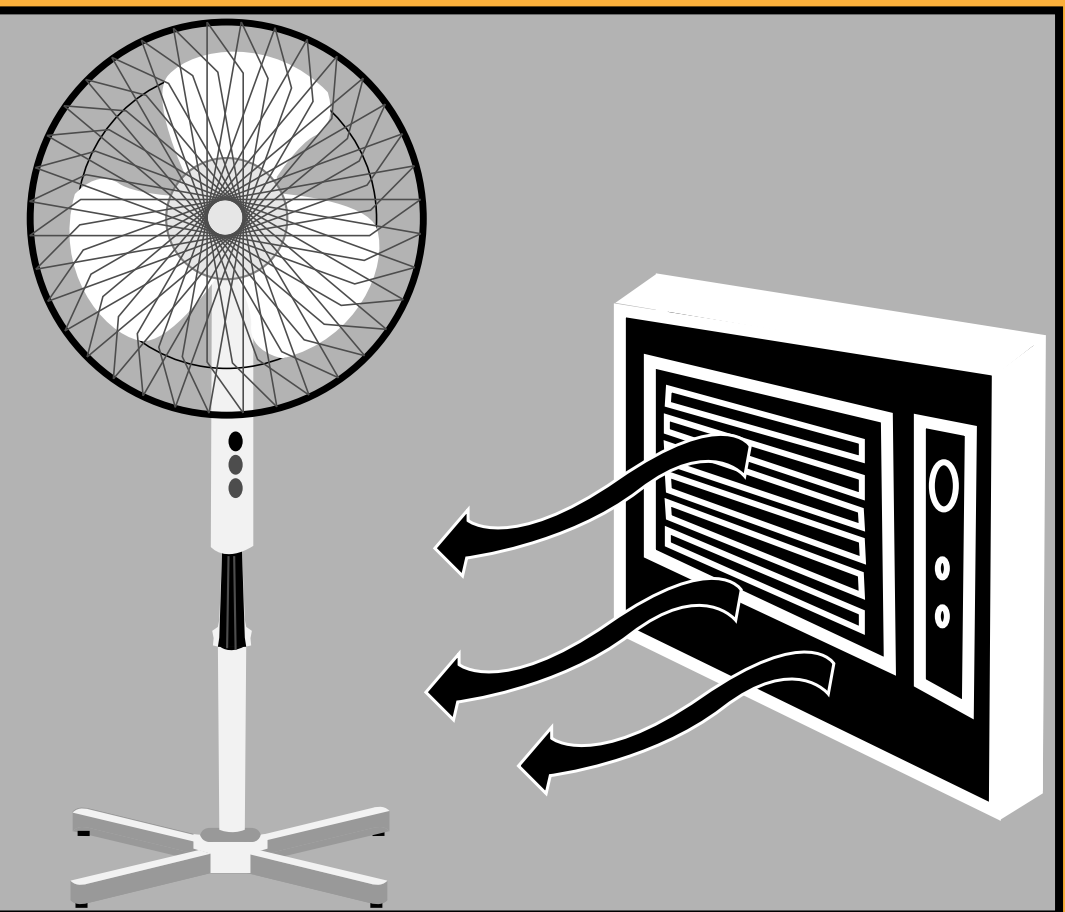
ਕੀ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



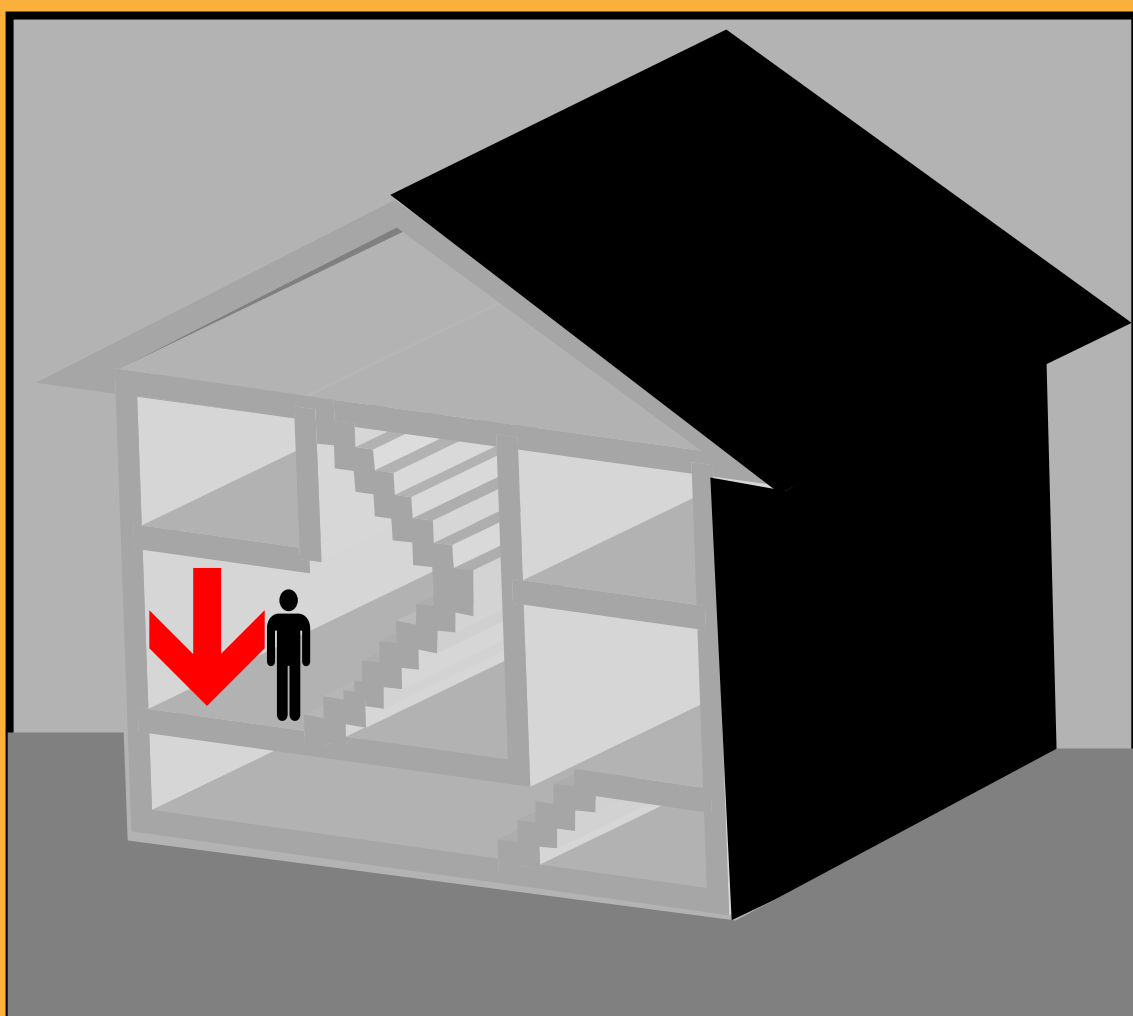
ਅੰਦਰ ਰਹੋ



ਖਿੜਕੀਆਂ ਢਕ ਲਵੋ
ਜਿਨਾਹ ਤੇ ਸੂਰਜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ



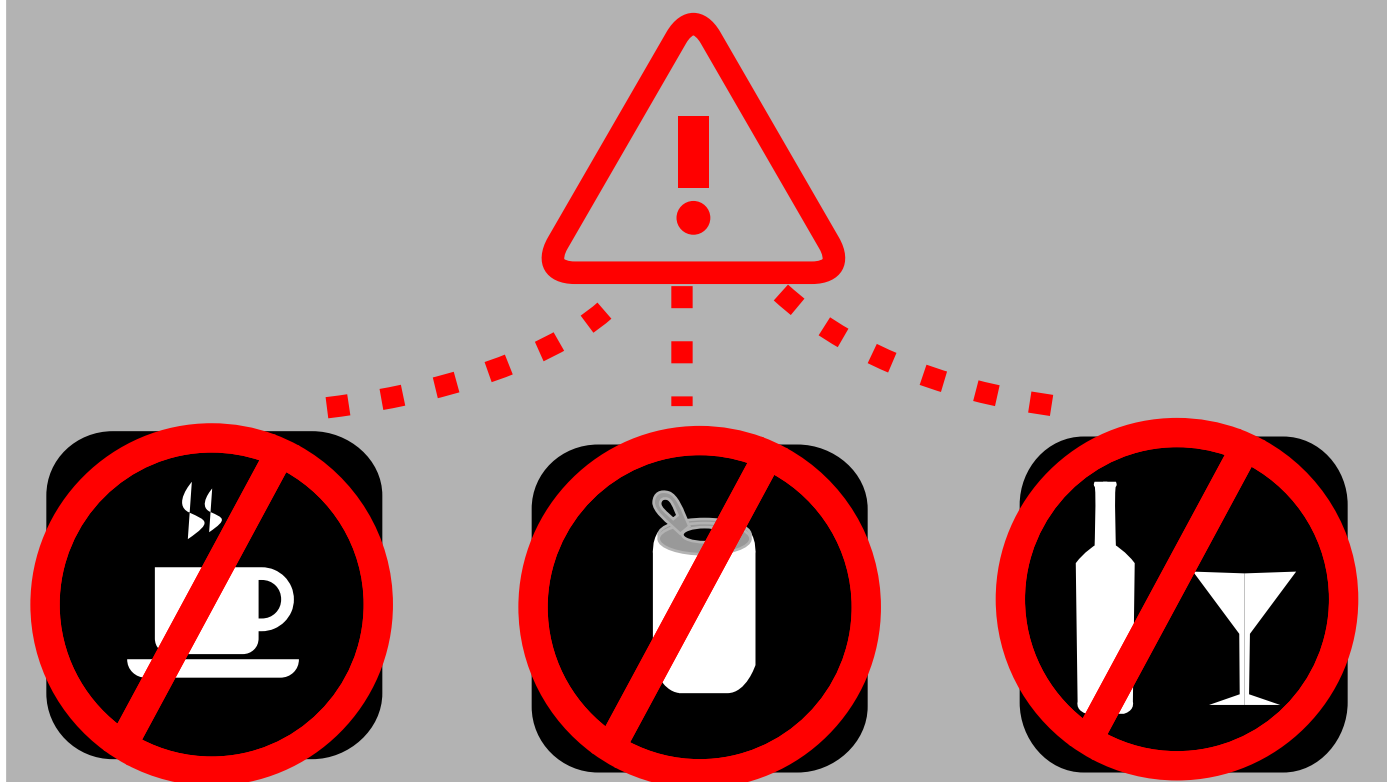
ਪਖਾ ਰਖ ਲਉ ਯਾ
ਹਵਾ ਠੰਡੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਰਖੋ



ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਸਬ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਮਜਿਲ ਤੇ ਰਹੋ
ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ



ਪਾਣੀ ਰਜ ਕੇ ਪੀਉ



ਚਾਹ, ਕਾਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਿਠੇ
ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ



ਸਖਤ ਗਰਮੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ

“ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ”

Some of the icons were modeled after OCHA Humanitarian icons.
For more information: http://www.bellevuewa.gov/emergency_preparedness.htm
Contact us: oempubliced@bellevuewa.gov | (425) 452-6935 Follow us: www.facebook.com/BvueOEM | www.twitter.com/BvueOEM

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਬੈਲਵਿਊ ਬਿਪਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦਫਤਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

