



UK Health
Security
Agency

ગરમીને પરાજિત કરો

અગાઉથી આયોજન કરો



હવામાનની આગાહી અને
સમાચાર ચેક કરો



ગરમી ટાળવા માટે અગાઉથી
આયોજન કરો.



દિવસના ઠંડકવાળા સમયમાં
પ્રવૃત્તિઓ ગોઠવો.

પોતાને ઠંડા રાખો



પુષ્કળ પ્રવાહીઓ પીઓ અને
વધુપડતો આલ્કોહોલ લેવાનું ટાળો.



સનસ્ક્રીન લગાડો તથા હેટ
અને સનગ્લાસીઝ પહેરો.



પાણી વડે તમારી ત્વચા ઠંડી
કરો અને ધીમા પડો.

કોઈ ઠંડી જગ્યા શોધો



દિવસ દરમિયાન બ્લાઇન્ડ્ઝ
અને પડદાઓ બંધ રાખો.

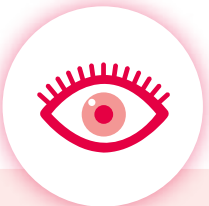


અંદર કે બહાર જ્યાં પણ
ઠંડક હોય ત્યાં જાઓ.



સ્થિર કાર જેવી બંધ
જગ્યાઓ ટાળો.

સુરક્ષિત રહો



ગરમી સાથે સંબંધિત
બિમારીઓનાં ચિહ્નો પર
નજર રાખો.



પોતાની સંભાળ લો અને
અન્યો વિશે તપાસ કરો.



તરતી વખતે
સુરક્ષિત રહો.



સહાયતા મેળવો. NHS
111ને કોલ કરો અથવા
ઇમર્જન્સીમાં 999ને
કોલ કરો.

વધુ માહિતી માટે આ લિંક પર જાઓ: gov.uk/ukhsa/beat-the-heat