



UK Health
Security
Agency

گرمی کو شکست دیں

پیشگی منصوبہ بندی کریں



سرگرمیوں کے لیے دن کے نسبتاً زیادہ ٹھنڈے اوقات مقرر کریں۔



گرمی سے بچنے کے لیے پیشگی منصوبہ بندی کریں۔



موسم سے متعلق پیشین گوئی اور خبروں کی جانچ کریں۔

خود کو ٹھنڈا رکھیں



اپنی جلد کو پانی سے ٹھنڈا رکھیں اور کاموں کو آہستہ کریں۔



سن اسکرین لگائیں، بیٹ، اور دھوپ والے عینک پہنیں۔



خوب سیال پئیں اور زیادہ الکحل سے پرہیز کریں۔

کوئی ٹھنڈی جگہ تلاش کریں



بند جگہوں جیسے کھڑی ہوئی کاروں سے پرہیز کریں۔



اندر یا باہر جائیں، جو بھی زیادہ ٹھنڈ لگے۔



دن کے دوران بلائینڈ اور پردے بند کر دیں۔

محفوظ رہیں



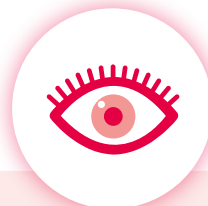
مدد حاصل کریں۔ NHS 111 پر یا کسی ایمرجنسی کی صورت میں 999 پر کال کریں۔



تیراکی کرتے وقت محفوظ رہیں۔



اپنا خیال رکھیں اور دوسروں کی حال چال پوچھیں۔



گرمی سے متعلق بیماری کی علامات پر نظر رکھیں۔

مزید معلومات کے لیے اس سے رجوع کریں: [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)