



شدید گرمی سے متاثرہ افراد کیلئے ہدایات

گرمی سے پھٹوں میں کچھاؤ

علامات

← پھٹوں کا درد ← معدے میں تکلیف ← بازو اور ٹانگوں میں درد

ضروری ہدایات

← کچھ گھنٹے آرام کریں ← مشروبات اور خصوصاً پانی کا زیادہ استعمال کریں

← کام چھوڑ دیں اور ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر بیٹھیں

فوری رجوع کریں

اگر متاثرہ شخص کی حالت بہتر نہ ہو تو اس کو قریبی ہیٹ کیمرپ لے جائیں



ہیٹ سٹروک کیمرپ



THE URBAN UNIT
Urban Sector Planning & Management Services Unit (P-13) Ltd.
A Public Sector Company.



ESSA



CPKN
Climate & Development
Knowledge Network

