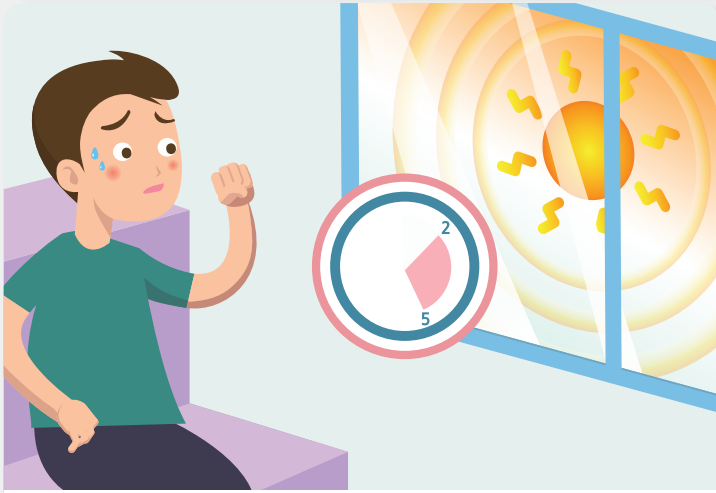




गर्मीको लहरको पूर्वानुमान नयिमति रूपमा जाँचनुहोस् टभी, इन्टरनेट र रेडियोमा।



अल्कोहलीय पेय वा कैफाइलेटेड पेय पदार्थ भन्दा धेरै पानी पडिनुहोस्।



बाह्य क्रियाकलापहरू गर्नुबाट रोक्न वा दरिँसोको 2-5 बीच, दैनिको सबैभन्दा धेरै तातो समय काम गर्नुबाट बेवास्ता गर्नुहोस्।

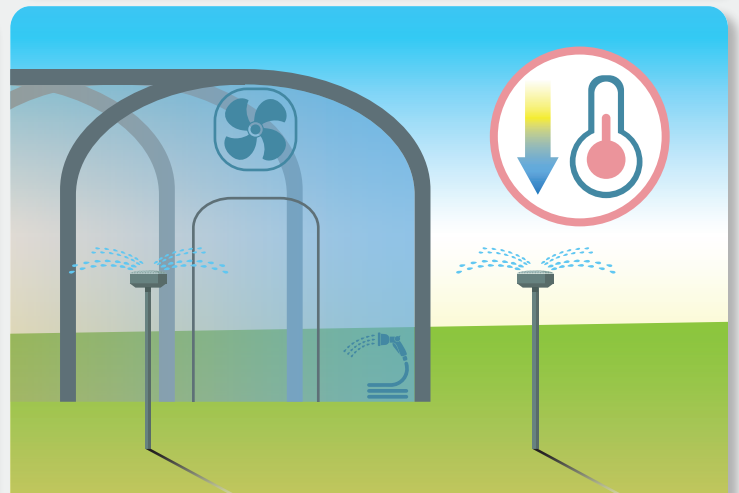


हवाइ कन्डीशनर प्रयोग गर्दा, 'ठुलो वकियार' को वकियारबाट रोक्नको लागि लगभग 5 डग्री सेल्सियसमा इन्डोर र आउटडोर तापमान अंतर राख्नुहोस्।

※ उचित इन्डोर तापमान: 26-28 डग्री सेल्सियस



यदि तपाईं चक्कर आउँदो हो भने, थोरै वा टाउको दुखाइ, सामुदायिक शीतकालीन आश्रय जस्तै ठकि रहनुहोस्।



क्याटल शेड, भन्याल हरतिगृह, आदमि वायु प्रवाह वा पानीमा स्प्रे गरि न्यून तापक्रम