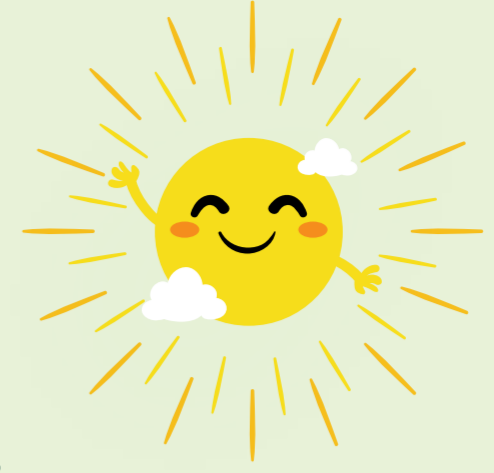


5 लू से बचने के पांच उपाय (Hindi version)

लू लाग्नबाट रोकथाम गर्ने 5 वटा तरिका (Nepali version)

(Urdu version) بیٹ اسٹروک سے بچنے کے 5 طریقے



छाया में रहें
छायाँमा बस्ने
सायہ میں رہیں



मौसम की स्थिति
जांच लें
मौसमको अवस्था
जाँचे
मौसम के حالات
का خیال رکھیں

ज्यादा पानी पियें
धेरै पानी पिउने
زیاده پانی پیئیں

अस्वस्थ महसूस करने पर
चिकित्सा सहायता लें

यदि अस्वस्थ अनुभव भएमा
चिकित्सकीय सहायता खोजें

अगर आप को सحت में खराबी
محسوس हो तो فوراً طبی
توجه حاصل کریں

उपयुक्त कपड़े पहनें
उपयुक्त लुगा लगाउने
मौजوں کیڑے پہنیں

अगर आप को सحت में खराबी
محسوس हो तो فوراً طبی
توجه حاصل کریں

