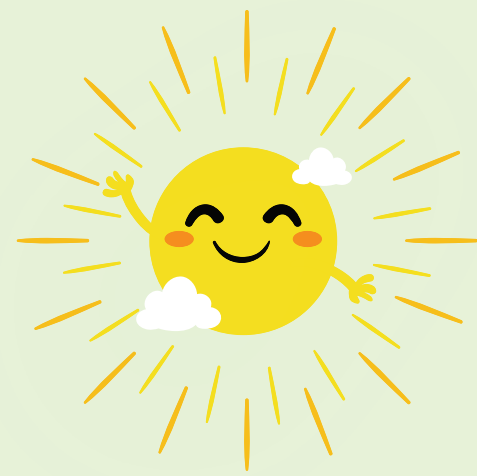


ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ



ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ



ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



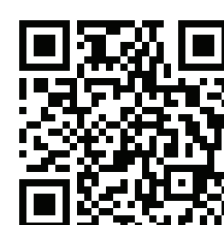
ਜੇ ਅਸੁਵਿੱਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲਵੋ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



Center for Health
Protection Website
www.chp.gov.hk



ਹੀਟ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ



衛生署
Department of Health

ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ 2020