



UK Health  
Security  
Agency

# ગરમીને હરાવો

## સંપર્કમાં રહો



તમારું પોતાનું, વૃદ્ધજનોનું અને  
યુવાનોનું ધ્યાન રાખો



હવામાનની આગાહીઓ અને સમાચારો  
સાંભળતાં રહો



ગરમીથી બચવા માટે પહેલેથી  
આયોજન કરી રાખો

## સ્વસ્થ રહો



પુષ્કળ પ્રવાહી પીઓ અને વધારે  
પડતો દારૂ ન પીઓ



હવામાન અનુસાર યોગ્ય  
કપડાં પહેરો



ગરમી હોય ત્યારે  
થોડા ધીમા પડો

## કોઈ ઠંડકવાળી જગ્યા શોધો



તમારું ઘર કેવી રીતે ઠંડુ  
રાખવું તે જાણો

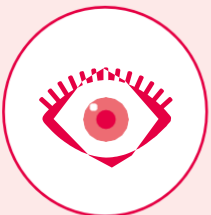


ઘરની અંદર કે બહાર જ્યાં વધારે  
ઠંડક લાગે ત્યાં જાવ



ગાડીઓ ગરમ થઈ જાય છે,  
બંધિયાર જગ્યાઓ ટાળો

## સાવધાની રાખો



ગરમીને લગતી બીમારીઓનાં  
ચિહ્નો માટે જોતાં રહો



તમારી ચામડી પાણી છાંટીને ઠંડી  
રાખો, ધીમા પડો અને પાણી પીઓ



તરતી વખતે સલામત  
રહો



મદદ મેળવો. NHS 111  
ને અથવા ઈમર્જન્સીમાં  
999 પર કોલ કરો

વધુ માહિતી માટે જુઓ [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)