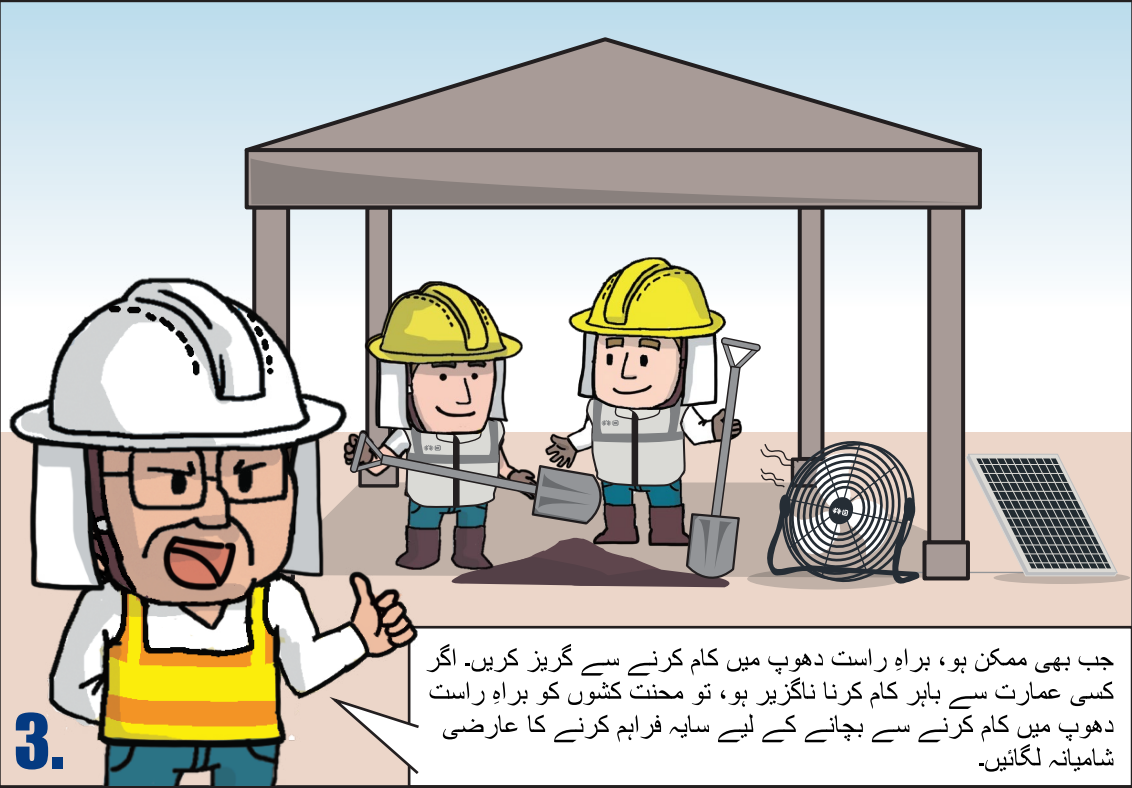


موسم گرما میں لو (ہیٹ اسٹروک) سے محفوظ رہیں: بہتر ہواداری اور وافر مقدار میں پانی پینے سے لو (ہیٹ اسٹروک) کو روکیں۔



جب بھی ممکن ہو، براہ راست دھوپ میں کام کرنے سے گریز کریں۔ اگر کسی عمارت سے باہر کام کرنا ناگزیر ہو، تو محنت کشوں کو براہ راست دھوپ میں کام کرنے سے بچانے کے لیے سایہ فراہم کرنے کا عارضی شامیانہ لگائیں۔

