



ਪਾਣੀ । ਅਰਾਮ । ਛਾਂ ।



ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਕਰੋ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

866-924-9757



www.99calor.org