

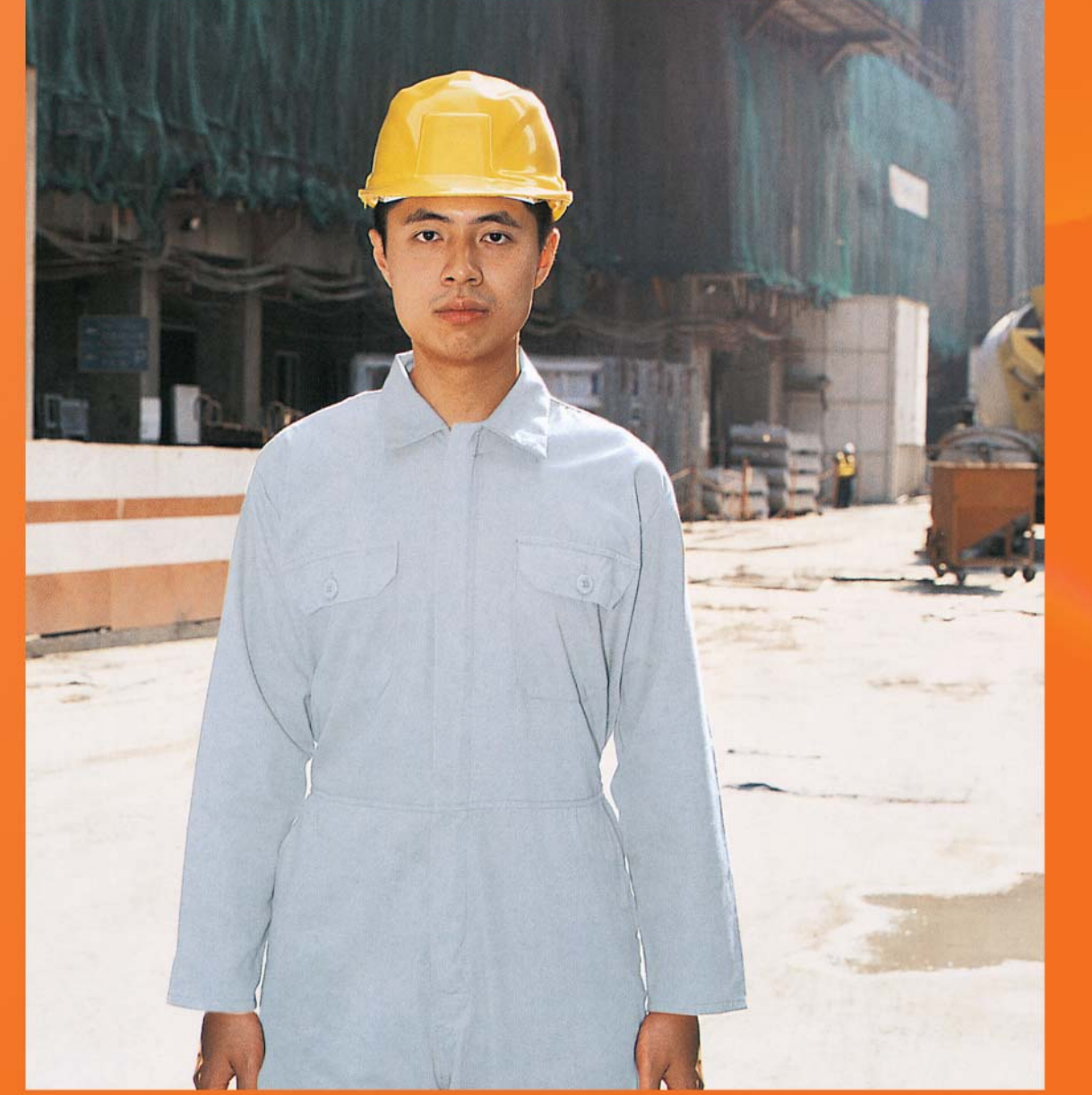
# گرم موسم میں کام کے دوران سر سام سے بچاؤ، ہوا کی گردش کا اچھا انتظام، وافر مقدار میں پانی پینا اور دھوپ میں زیادہ دیر رہنے سے اجتناب۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ محنت کش گرمی میں کام کرنے کے عادی ہو گئے ہیں اور ان کو دوسرے کاموں کی جگہوں پر گھماتے رہیں۔



پینے کے پانی کا مناسب انتظام کریں اور محنت کشوں کو باقاعدہ پانی پینے کی ترغیب دیں۔



محنت کشوں کو ہلکے رنگ کے کپڑے پہننے چاہئے جس میں سانس آسانی کے ساتھ لیا جاسکے۔



کام کرنے کا پروگرام دن کے ٹھنڈے اوقات کے مطابق بنائیں۔



عارضی چھتیاں لگوانیں تاکہ سورج کی روشنی کو روکا جاسکے۔



محنت کشوں کو متواتر وقفہ دیجئے ٹھنڈی اور اچھی ہوا دار جگہوں پر۔



محنت کشوں کو نشہ اور اشیاء استعمال نہیں کرنے چاہئے تاکہ گرمی لگنے کے زیادہ خطرے سے بچا جاسکے۔