



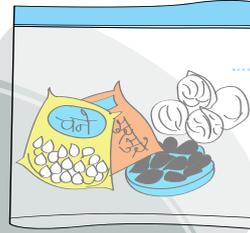
# चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



चक्रवात की चेतावनी सुनते ही भोजन और पीने का पानी तैयार रखें

आसान पहुंच के लिए संग्रहित भोजन और पानी के बारे में जानकारी परिवार के सभी सदस्यों के साथ साझा करें



संदूषण से बचने के लिए सूखा भोजन तैयार रखें और सीलबंद पैक में रखें

## चक्रवात की पूर्व तैयारी

पर्याप्त मात्रा में पीने का पानी संग्रहित करें



आवश्यकतानुसार शिशु आहार, बुजुर्गों और रोगियों के लिए नरम भोजन तैयार रखें



हेल्पलाइन 112



# चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



सुरक्षित भोजन खाएं- संदेह हो तो उसका सेवन न करें

जहां तक संभव हो  
ताजा और संतुलित गर्म  
पका हुआ भोजन खाएं

बासी या बचा हुआ भोजन  
न करें क्योंकि यह आपको  
बीमार कर सकता है

6 माह से कम उम्र के  
बच्चों को केवल स्तनपान  
कराना जारी रखें

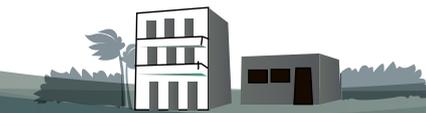


हाइड्रेटेड रहने के लिए  
पर्याप्त पानी पिएं

विविध और स्थानीय  
रूप से उपलब्ध खाद्य  
पदार्थ खाएं

बच्चों, गर्भवती महिलाओं,  
बीमारों और बुजुर्गों की पोषण  
संबंधी आवश्यकताओं का  
विशेष ध्यान रखें

6 माह से अधिक उम्र के  
बच्चों को स्तनपान के  
अलावा पूरक आहार भी  
जारी रखें



हेल्पलाइन 112

