

HOW TO STAY *HYDRATED IN* *Summer*



Drink Water Frequently

Gargle with warm water and salt to soothe a tingling throat



Eat Hydrating Foods

Include watermelon, cucumber, and oranges in your diet.



Carry a Water Bottle

Keep one with you at all times as a hydration reminder.



Start and End Your Day with Water

Drink a glass in the morning and before bed.



Stay Indoors During Peak Heat

Less heat exposure means less water loss.



Opt for Natural Drinks

Coconut water, buttermilk, and lemon water are great choices.



Dress in Light Clothing

Reduces sweating and keeps your body cooler.



Listen to Your Body

Headache, fatigue, or dry mouth are signs you need more fluids.



गर्मियों में पर्याप्त जलयुक्त कैसे रहें



बार-बार पानी पिएं

प्यास लगे बिना हर घंटे थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें।



जल युक्त खाद्य पदार्थ खाएं

तरबूज, खीरा और संतरा जैसी चीजें शामिल करें।



पानी की बोतल साथ रखें

यह आपको पानी पीने की याद दिलाती रहेगी।



दिन की शुरुआत और अंत पानी से करें

सुबह उठते ही और रात को सोने से पहले पानी पिएं।



तीव्र गर्मी के समय घर के अंदर रहें

इससे शरीर में पानी की कमी कम होगी।



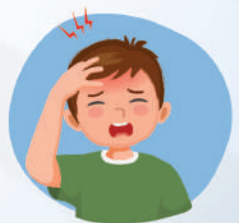
प्राकृतिक पेय चुनें

नारियल पानी, छाछ और नींबू पानी अच्छे विकल्प हैं।



हल्के कपड़े पहनें

इससे पसीना कम आता है और शरीर ठंडा रहता है।



अपने शरीर के संकेतों को पहचानें

सिरदर्द, थकान या मुँह का सूखना यह संकेत हैं कि आपको और पानी चाहिए।

