



राजधानी कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय



परीक्षाएँ — मई / जून 2025-26

△ छात्रों के लिए स्वास्थ्य परामर्श △



शरीर में पानी की कमी न होने दें

1. अपने साथ पानी की बोतल अवश्य रखें।
2. जब भी अवसर मिले, पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ — चाहे प्यास न भी लगी हो।
3. प्यास लगना निर्जलीकरण का विश्वसनीय संकेत नहीं है।



शरीर को ठंडा रखें

1. पतले, ढीले सूती वस्त्र पहनें — अधिमानतः हल्के रंग के।
2. सीधी धूप में खड़े होने से बचें। प्रतीक्षा के समय छायादार एवं हवादार स्थान का उपयोग करें।



परीक्षा के दौरान

यदि आप अस्वस्थ अनुभव करें तो तत्काल कक्ष निरीक्षक को सूचित करें। आपकी समुचित देखभाल की जाएगी।



चेतावनी — तुरंत कार्रवाई करें

यदि आपको चक्कर आना, जी मिचलाना, शारीरिक कमजोरी अथवा अत्यधिक पसीना आए — बिना किसी संकोच के तुरंत नर्सिंग स्टेशन पर जाएँ।



नर्सिंग स्टेशन पर उपलब्ध

ORS (ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट्स) • कूल पैक्स