

الشمس. الحرارة. الحماية!

معًا أقوى في
الأيام الحارة



تذكير بشرب السوائل

قدم كميات وفيرة من الماء، العصائر
المخففة، أو الشاي غير المحلى



تقديم المساعدة

ساعد كبار السن، النساء الحوامل، أو
المرضى في إنجاز المهام اليومية



نشر الوعي

ابق على تواصل مع الآخرين وشارك
نصائح الوقاية من الحرارة



استخدام خدمات الطوارئ

كن يقظًا، وفي الحالات الطارئة اتصل
بالإسعاف فورًا



تناول طعام خفيف

تناول الفواكه والخضروات الطازجة
الحساء البارد، ووجبات صغيرة

