

# الشمس. الحرارة. الحماية!

تنقل آمن في  
الأيام الحارة



تغطية الرأس

ارتدي قبعة شمسية ونظارات شمسية



حماية البشرة

استخدم كريم واق من الشمس  
بمعامل حماية مرتفع



شرب كميات كافية من السوائل

احمل كمية كافية من الماء وأعد تعبته  
أثناء التنقل



البقاء في الظل

ابحث عن أماكن باردة، مثل الظل تحت  
الأشجار، الحدائق، أو المباني المكيفة



تجنب حرارة منتصف النهار

حاول الخروج فقط في الصباح الباكر أو  
المساء لتجنب حرارة النهار



لمزيد من المعلومات حول  
التصرف في الطقس الحار:

[www.lzg.nrw.de/hitzeinfo](http://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo)