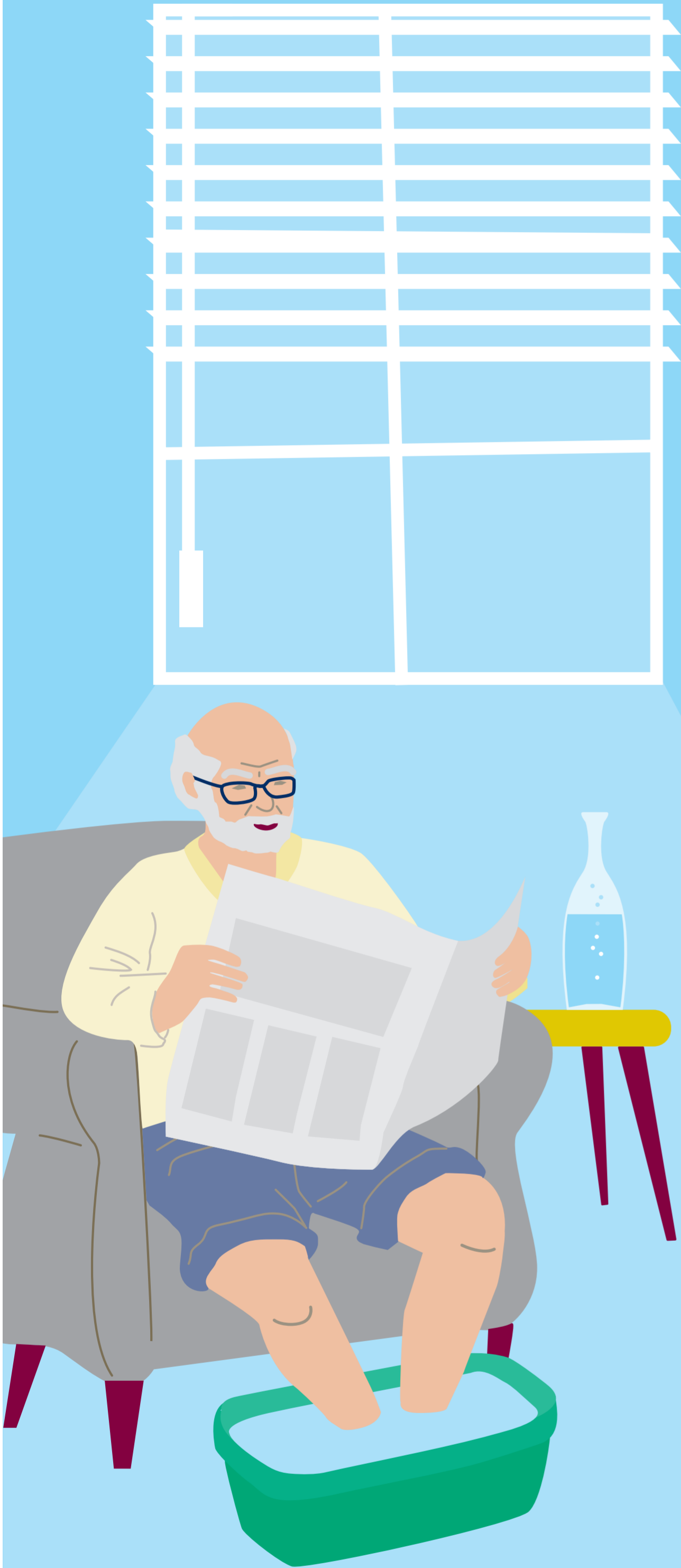




الشمس. الحرارة. الحماية!

البقاء بارداً في
الأيام الحارة



شرب كميات كافية من السوائل
ضع الماء، العصائر المخففة، أو الشاي غير
المحلى في أماكن مرئية لتذكيرك بالشرب



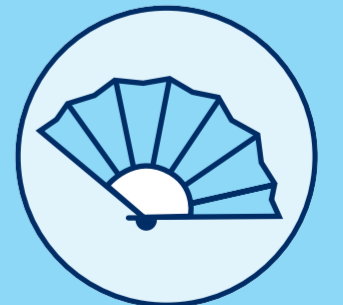
تقليل الحرارة خلال النهار
أغلق الستائر، النوافذ العاتمة، أو
الستائر ميكزاً



تناول طعام خفيف
تناول وجبات خفيفة مثل الفواكه
الطازجة، الخضروات، والحساء البارد



التهوية ليلاً
افتح النوافذ عندما يكون الجو في
الخارج أكثر برودة من الداخل



تبريد الجسم
إنشاء تيار هوائي، أخذ حمام للقدمين،
أو وضع مناشف مبللة على الجسم

