

ظواهر الحرارة الشديدة

- ابق في أماكن مكيفة الهواء
- استخدم المراوح الكهربائية (لدرجات حرارة أقل من 95 درجة)
- خذ حمامًا باردًا أو استحم بماء بارد
- ابق بعيدًا عن أشعة الشمس
- حافظ على ترطيبك
- ارتدي ملابس فاتحة اللون
- تناول أطعمة سهلة الهضم



Town of Name

للمزيد من المعلومات، اتصل على
555-555-5555، أو قم بزيارة
ourwebsite@town.com

