

تغلب على حرارة الصيف بسهولة – إليك الحل!

تسع نصائح خلال فترات ارتفاع درجات الحرارة



تسع نصائح خلال فترات ارتفاع درجة الحرارة – هكذا تحمي نفسك!

اشترك في خدمة التحذير من ارتفاع
درجة الحرارة (مثل تلك الصادرة
عن خدمة الأرصاد الجوية الألمانية)
وشاركها مع معارفك.



احرص على التهوية
خاصة ليلاً/في الصباح الباكر



مهم للغاية:
اشرب كمية كافية من الماء
وتناول أطعمة غنية بالسوائل*



حافظ على برودة الجسم



حافظ على الظل في
الغرف أثناء النهار



ارتدِ ملابس
خفيفة وفضفاضة



أجل الأنشطة حتى الساعات
الأكثر برودة



احرص على البقاء في
الظل، وارتدِ غطاء
للرأس في الشمس



عدّل خطة الدواء
إذا لزم الأمر وذلك
بعد استشارة الطبيب



*إذا كنت تعاني من حالات مرضية معينة موجودة مسبقاً (على سبيل المثال إذا كنت تحتاج إلى غسيل الكلى)، يُرجى مناقشة الكمية المسموح لك بشربها مع طبيبك.