



اشترك في خدمة التحذير من ارتفاع

عن خدمة الأرصاد الجوية الألمانية)

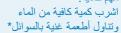
درجة الحرارة (مثل تلك الصادرة

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit



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

















احرص على التهوية خاصة ليلاً/في الصباح الباكر





وشاركها مع معارفك.







أجّل الأنشطة حتى الساعات الأكثر برودة





ارتدِ ملابس خفيفة وفضفاضة

عدّل خطة الدواء

إذا لزم الأمر وذلك

بعد استشارة الطبيب