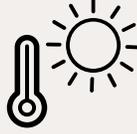


8 نصائح للسلامة في الطقس الحار

قضاء الوقت في الأماكن المفتوحة هو جزء حيوي من مرح الصيف، لكن التعرض للشمس والحرارة الشديدة قد يمثلان بعض الخطورة.* إليك بعض النصائح الأساسية حول كيفية الحفاظ على سلامتك في أثناء أكثر أسابيع السنة ارتفاعاً في درجة الحرارة.

اضبط مواعيد الأنشطة في الأماكن المفتوحة بحيث تتجنب أشد أوقات اليوم حرارة.



بقدر الإمكان، الزم الأماكن المغلقة مكيفة الهواء. الأماكن العامة المفتوحة مكيفة الهواء مثل: المكتبات، مراكز التسوق، والمراكز المجتمعية.



ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة ذات ألوان فاتحة.



احم نفسك بكريمات الوقاية من الشمس بعامل وقاية من الشمس 30 أو أعلى. النظارة الشمسية والقبعات العريضة والمظلات أدوات ممتازة لحماية جسدك.



تحمم بالماء البارد كلما شعرت بحرارة الطقس الشديدة.



لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارات أبداً.



قلل من استخدام الموقد والفرن وقم بالطهي خارجاً عندما يكون ذلك ممكناً للحفاظ على المنزل بارداً خلال موجة الحر.



اشرب كميات مياه أكبر من المعتاد ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش لتشرب.

