



نصائح لمواجهة موجة الحر



- لا تمارس أيّ رياضةٍ مُرهقة.
- امكث في الظل.
- لا تُنفذ أيّ عملٍ شاقٍ.



نصائح مواجهة موجة الحر مهمةٌ للغاية.
من أجل صحة:
• الأطفال
• الأشخاص المُسنّين



- تناول الكثير من المشروبات.
- يُفضّل تناول الماء.
- لا تتناول مشروباتٍ كحولية.



- ارتدِ ملابس خفيفة.
- ارتدِ ملابس فضفاضة.
- يُفضّل ارتداء ملابس قطنية ذات ألوان فاتحة.
- ارتدِ قبعةً واقيةً من الشمس.
- استخدم كريمًا واقياً من الشمس.



• قم بتهوية الغرف

- في الصباح

- في المساء

• في أثناء النهار أبقِ على

- مصاريع النوافذ مغلقة

- الستائر مغلقة

• أطفئ الأجهزة الكهربائية غير المُستخدمة.

يسعد قسمُ الخدمات الطبية الرسميّ التابع
لمكتب الصحة في الرابطة الإقليمية ساربروكن بالإجابة على
استفساراتك.

الرابطة الإقليمية ساربروكن

مكتب الصحة | قسمُ الخدمات الطبية الرسميّ

شتينجل شتراسه 10-12 | 66117 ساربروكن | هاتف 00496815065380