

نصائح لمواجهة موجة الحر

- قم بتهوية الغرف
 - في الصباح
 - في المساء
- في أثناء النهار أبقِ على
 - مصاريع النوافذ مغلقة
 - الستائر مغلقة
- أطفئ الأجهزة الكهربائية غير المُستخدمة.



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



- نصائح مواجهة موجة الحر مهمة للغاية.
من أجل صحة:
- الأطفال
 - الأشخاص المُسنين



- 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 قبعة واقية من الشمس.



- استخدم كريمًا واقياً من الشمس.