

استعن بطبيبك لوضع خطة لإجراءات للتعامل مع الحرارة



1 البقاء في مكان بارد



ابق في الظل



استخدم مروحة



استخدم تكييف الهواء

التابعة HeatRisk تحقق من لوحة معلومات لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها لمزيد من المعلومات.



2 المحافظة على ترطيب الجسم



3 معرفة الأعراض

تعرق شديد غير معتاد



ضيق التنفس



دوخة



يمكن أن تشمل العلامات الأخرى الصداع، والتعب، والضعف، والغثيان.

4 التحقق من جودة الهواء

طقس صافٍ

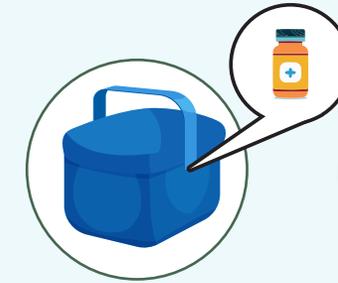
تلوث شديد



5 وضع خطة للأدوية



ضع خطة للأدوية



احفظ الأدوية في مكان بارد



اتخذ احتياطات في حال انقطاع التيار الكهربائي