



UK Health
Security
Agency

تغلب على الحرارة

خطط سلفاً



قم بجدولة الأنشطة في أوقات أكثر برودة من اليوم



خطط سلفاً لتجنب الحرارة



اطّلع على توقعات الطقس والأخبار

حافظ على برودة جسمك



قم بتبريد بشرتك باستخدام الماء وتمهّل في حركاتك



ارتدِ واقياً من الشمس، وقبعة، ونظارات شمسية



اشرب الكثير من السوائل وتجنّب الإفراط في شرب الكحوليات

ابحث عن مكان بارد



تجنّب الأماكن المغلقة مثل السيارات المتوقفة



توجّه إلى الأماكن المغلقة الداخلية أو الخارجية، أيهما يبدو أكثر برودة



أغلق حواجز الضوء والستائر خلال فترة النهار

كن آمناً



احصل على المساعدة. اتصل برقم هيئة خدمة الصحة الوطنية NHS 111 أو برقم الطوارئ 999



كن آمناً عند السباحة



اعتنِ بنفسك وتحدث مع الآخرين



انتبه لعلامات الأمراض المرتبطة بالحرارة

للاطلاع على المزيد من المعلومات، انتقل إلى: gov.uk/ukhsa/beat-the-heat