



UK Health  
Security  
Agency

# تغلب على الحرارة

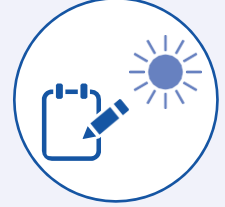
## إبقَ على اتصال



اعتني بنفسك وبكبار السن والشباب.



استمع إلى النشرة الجوية والأخبار.



خطط مسبقاً لتجنب الحرارة.

## حافظ على نفسك كما يرام



اشرب الكثير من السوائل وتجنب الإفراط في تناول الكحوليات.



ارتدِ ملابس مناسبة للطقس.



أبطئ السير عندما يكون الجو حاراً.

## ابحث عن مكان بارد



تعرف على كيفية الحفاظ على منزلك بارداً.



اذهب في الداخل أو في الهواء الطلق، أيهما أكثر برودةً.



السيارات تصبح ساخنةً، وتجنب المساحات.

## احترس



كن على يقظة للبحث عن علامات المرض المرتبط بالحرارة.



قم بتبريد بشرتك بالماء، وأبطئ السير واشرب الماء.



ابق آمناً عند السباحة.



احصل على مساعدة. اتصل بـ أنثس NHS على الرقم 111 أو في حالة الطوارئ على الرقم 999.

لمزيد من المعلومات توجه إلى [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)