



كيفية حماية نفسك من آثار الحرارة الشد

الأعراض



دوار



الارتباك



الصداع



عدم التركيز



الغثيان / القيء



الضعف



جفاف الجلد



التبول بشكل أقل تواتراً



تشنجات العضلات



لمزيد من المعلومات والنصائح حول التعامل مع الحرارة،
على الرابط (Hagen) يُرجى زيارة موقع الويب لمدينة هاغن

www.hagen.de/hitze

التدابير



ارتداء ملابس فضفاضة

ارتدي ملابس فضفاضة وفاتحة اللون وقبعة ونظارة شمسية.

شرب الماء

تجنب تناول المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على الكافيين أو الم



تفضيل الأماكن المظللة

تجنب أشعة الشمس ظهراً والجهد

الحفاظ على برودة الغرف

فتح النوافذ في الصباح والمساء.



تبريد الجسم

اغسل بانتظام بالماء الفاتر، أو استخدم حمامات باردة أو استخدم

تناول الأطعمة الغنية بالماء

تناول الكثير من الفواكه والخضروات. احرص على توازن



التواصل مع الأطباء أو الصيادلة تحدث مع طبيبك للوقاية أو لفحص الأدوية الخاصة بك.