



كيفية حماية نفسك من آثار الحرارة الشد

الأعراض



دوار



الارتباك



الصداع



عدم التركيز



الغثيان / القيء



الضعف



جفاف الجلد



التبول بشكل أقل تواتراً



تشنجات العضلا



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 و فاتحة
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
افتح النوافذ في الصباح والمساء. أ



تبريد الجسم
اغتسل 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 الصيدلة
تحدث مع طبيبك للوقاية أو لفحص الأدوية الخاصة بك



HAGEN

Stadt der FernUniversität

Herausgeber:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Umweltamt und Fachbereich
Gesundheit & Verbraucherschutz
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Gestaltung:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Hausdruckerei
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Stand: April 2025

Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!