



# احمي نفسك من تأثيرات الحرارة

## الأعراض



الصداع / الدوخة



الغثيان / القيء



الضعف



جفاف الجلد



عدم التركيز / الارتباك



تشنجات العضلات

## التدابير



اشرب كمية كافية من الماء وتناول طعامًا خفيفًا



تفضيل الأماكن المظللة



الحفاظ على برودة الغرف والأجسام

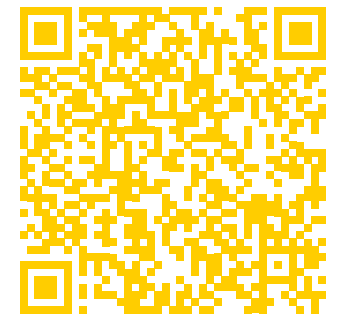


ارتدي ملابس فضفاضة وخفيفة



اتصل بالطبيب

خريطة هاجن للأيام الحارة



لمزيد من المعلومات والنصائح حول التعامل مع الحرارة،  
يرجى زيارة موقع مدينة هاجن على  
[www.hagen.de/hitze](http://www.hagen.de/hitze)

## Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!

Herausgeber:  
Hagen – Stadt der FernUniversität  
Umweltamt  
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen  
FB Gesundheit & Verbraucherschutz  
Berliner Platz 22 | 58089 Hagen

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