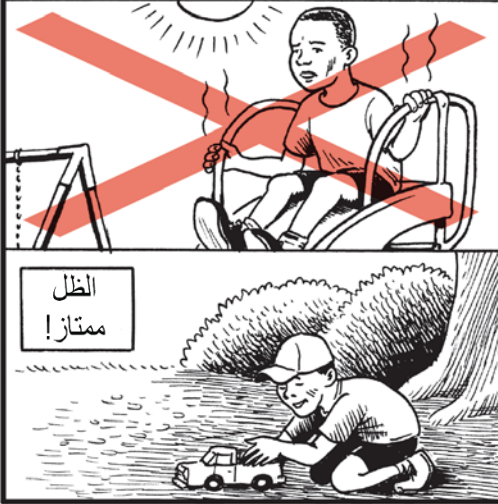


في الأيام الحارة، أبعد الأطفال عن أشعة الشمس المباشرة في الفترات الأكثر حرارة خلال اليوم.



الأطفال معرضون أيضاً للإرهاك الحراري لأنهم نشطون للغاية وغالباً ما ينسون شرب الماء.



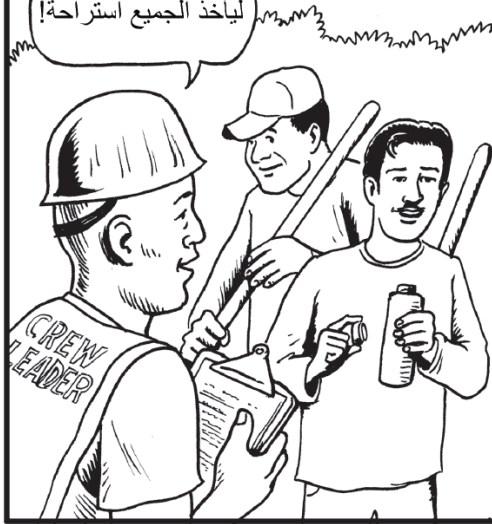
حافظ على سلامتك في الطقس الحار
تأكد من سلامة عائلتك وجيرانك الذين هم أكثر عرضة للخطر في الطقس الحار.



ماذا يتعين عليك فعله لخفض حرارة جسمك
الإكثار من شرب الماء والسوائل الأخرى أمر مهم، فلا تنتظر حتى تشعر بالعطش لكي تشرب الماء.



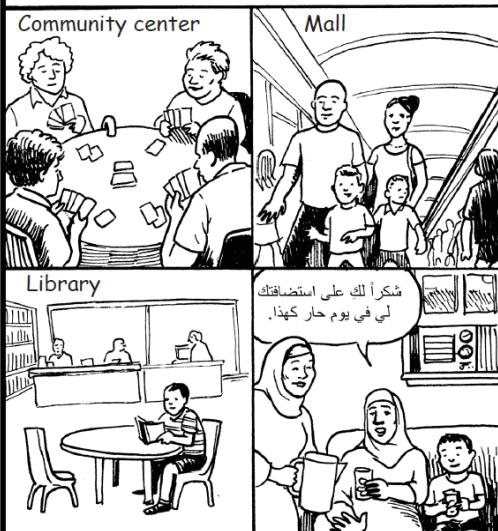
بتعين على الأشخاص الذين يعملون في الخارج أخذ فترات راحة متكررة لخفض حرارة الجسم.



لا تترك الرضع أو الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة مركونة، حتى بعد إنزال زجاج نوافذ السيارة. لا تتركهم داخل السيارة ولو لدقيقة واحدة! لأنه يمكن أن ترتفع درجة الحرارة داخل السيارة لمستويات خطيرة في غضون ثوان معدودة!



حاول الذهاب إلى مكان يوجد فيه مكيف هواء خلال الأيام الحارة.



العب في النوافير والمرشات المائية وتوجه إلى المسابح واحرص على البقاء في الأماكن الظليلة.



تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء.



www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat