



السلامة في الحر

نصائح مهمة للوقاية من حرارة الشمس:

- اشرب كمية كافية من الماء.
- قلل من المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر.
- أضف نسبة أكبر قليلاً من الملح إلى الطعام والشراب لتعويض الملح المفقود عند التعرق.
- احصل على قسط كاف من النوم والراحة.
- أبلغ المشرف عند الشعور بتوعك.



للمزيد من المعلومات يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني safetyinheat@adphc.gov.ae