

المحافظة على الصحة أثناء العمل في الطقس الحار

خذ فترات راحة قصيرة كلما أمكن



تجنب المشروبات التي تحتوي
على كميات كبيرة من السكر



خذ قسطاً وافراً من الراحة من
خلال النوم لساعات كافية



إشرب كمية كافية
من الماء يومياً



تناول الخضار والفاكهة
كل يوم



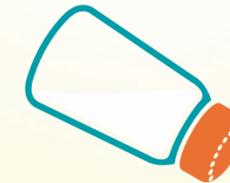
تحقق من لون البول.
يجب أن يكون أصفر فاتح



إذا شعرت بأي توقع
أخبر المشرف على عملك



أضف نسبة أكبر قليلاً من الملح إلى
الطعام لتعويض فقدان الأملاح عند التعرق



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