

استمتع بكأس العالم: حافظ على الترطيب!

كأس العالم
2026

من المهم شرب الكثير من الماء والتعرف على علامات الإجهاد الحراري:

- الدوخة
- العطش
- التعرق الشديد
- الغثيان
- تشنج العضلات
- الإغماء

نصائح للترطيب، والسلامة من الحرارة



- اشرب الكثير من الماء أو المشروبات الرياضية التي تحتوي على إلكتروليتات.
- تجنب الكحول.
- ارتدِ ملابس خفيفة، و فاتحة اللون.
- ضع واقي شمس (عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى) كل ساعتين.
- خذ فترات راحة منتظمة في الظل.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



DCHHS
Dallas County Health and Human Services
Healthy People Healthy Communities
Health and Social Equity



Public Health