

السلامة من الحرارة

كأس العالم
2026



ابق منعشاً.

ابق مرتويًا.

ابق على اطلاع.

اشرب الكثير من السوائل.

زد كمية السوائل التي تشربها للحفاظ على الترطيب.



حد من الأنشطة الخارجية.

قلل من التمارين والعمل في الهواء الطلق أثناء الطقس الحار.



تفقد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

انتبه لمن هم من كبار السن أو المرضى أو الأطفال الصغار جداً.



تعرف على علامات الأمراض الناتجة عن الحرارة.

راقب الأعراض مثل التعرق الشديد، والدوخة، والغثيان.

