

لا تُعْطِ الحرارة فرصة! - 6 نصائح

- اشرب كمية كافية من السوائل
- ابقَ في الظل
- تناول طعامًا خفيفًا
- حافظ على برودة المنزل
- تجنب الإرهاق
- اعتنِ بنفسك وبالآخرين