

لا تُعطي الحرارة فرصة! – 6 نصائح

● اشرب كمية كافية من السوائل

● ابقَ في الظل

● تناول طعامًا خفيفًا

● حافظ على برودة المنزل

● تجنّب الإرهاق

● اعتنِ بنفسك وبالآخرين