

لا تُعطي الحرارة فرصة! - 6 نصائح



اشرب كمية كافية
من السوائل



ابق في الظل



تناول طعامًا خفيفًا



حافظ على برودة المنزل



تجنّب الإرهاق



اعتنِ بنفسك وبالآخرين

