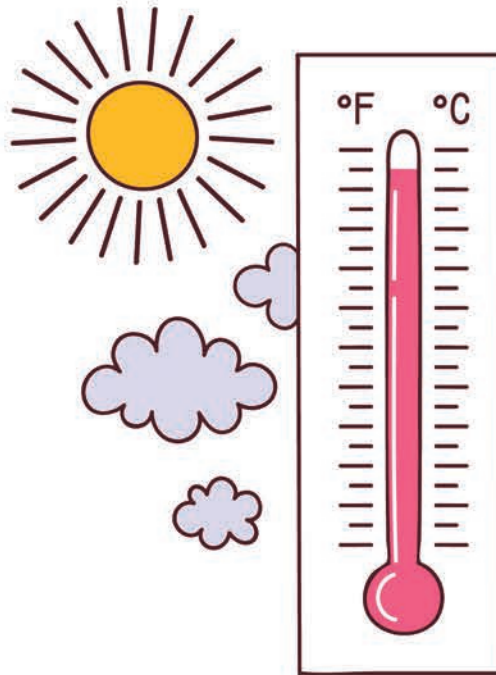




الحر الشديد يعزز حوادث القلب والأوعية الدموية وضربة الشمس

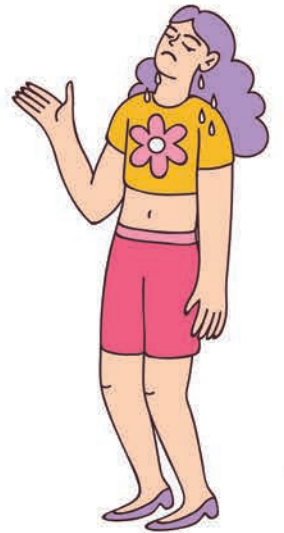
كيف أحمي نفسي؟

- ✓ عدم ممارسة أي نشاط بدني شاق في الخارج
- ✓ القبعة، والنظارات
- ✓ الملابس الخفيفة
- ✓ مظلة الشاطئ
- ✓ تجنب الكحول
- ✓ الانتظام على شرب كمية ماء كافية
- ✓ المشروبات الدافئة أو الساخنة بدلاً من الثلجة
- ✓ أنعشي جسمك، وخاصة وجهك ورقبتك



الأعراض

- ✓ احمرار الوجه دون تعرق
- ✓ ألم في الرأس
- ✓ القيء
- ✓ دوخة
- ✓ الشعور بالإعياء
- ✓ معدل ضربات قلب سريعة
- ✓ حمى
- ✓ التعب الشديد والنعاس



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com