



ابقِ منتعشًا في المنزل

استخدم جهاز التكييف أو المروحة، اشرب الماء، خذ حمامًا باردًا،
وأبقِ الستائر مغلقة

تعرف على المزيد حول كيفية البقاء منتعشًا في الطقس الحار عبر الموقع:

mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips