



ابقَ منتعشًا وتعرّف على علامات الإرهاق الحراري

اطلب المساعدة الطبية في حال ظهور: الدوخة، التعرق الغزير، الصداع، الغثيان، الضعف، أو التشنجات العضلية

تعلّم المزيد عن كيفية التعرف على الأمراض المرتبطة بالحرارة والتعامل معها عبر الموقع: mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips