



**ابقَ متعشًا في الهواء الطلق، وخطّط
أنشطتك في الصباح الباكر أو عند الغروب
جنّب أكثر أوقات النهار حرارة عند قضاء الوقت في الخارج.**

تعرّف على المزيد حول كيفية البقاء متعشًا في الطقس الحار عبر الموقع:
mass.gov/info-details/extreme-heat-safety-tips