

حافظ على انتعاشك أثناء الحركة والتنقل

ن السهل أن تُصاب بارتفاع حرارة الجسم أثناء ممارسة التمارين في الطقس شديد الحرارة. اشرب الماء – حتى إن لم تكن عطشانًا – وخذ فترات راحة في الظل

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

