

لا تنتظروا ظهور الآثار الأولى للحرارة الشديدة.



الغثيان



التشنجات



آلام الرأس

احموا أنفسكم



اشربوا الماء



ابقوا في مكان بارد

للحصول على مزيد من المعلومات:
0 800 06 66 66 (مكالمة مجانية)
#canicule • meteo.fr

في حال الشعور بتوسعك،
اتصلوا بالرقم 15