

# 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 بتوعدك،  
اتصلوا بالرقم 15