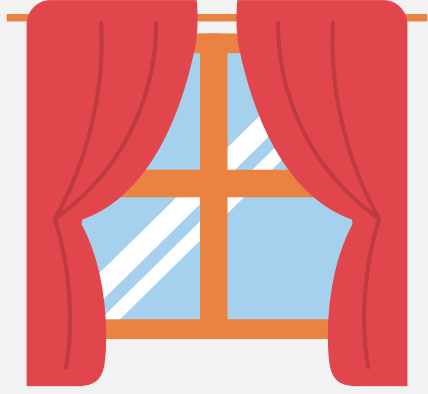


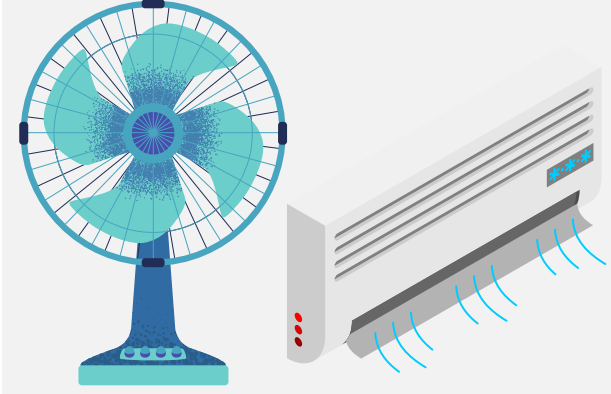
قم بتغطية النوافذ التي تتعرض للكثير من أشعة الشمس بالستائر أو المظلات لمنع ارتفاع درجة حرارة الغرفة.



يمكنك وضع مناشف حول أبواب ونوافذ منزلك للحفاظ على الهواء البارد بالداخل.



إذا كنت تتوقع ارتفاع الحرارة بشكل كبير في منطقتك، فتحقق لمعرفة ما إذا كانت مراوح منزلك أو مكيف الهواء يعمل أم لا.



ارتدي ملابس فضفاضة وخفيفة وقبعة تحمي وجهك من الشمس.



حاول البقاء في حيز مكيف الهواء أو في الطابق السفلي من المبنى.



اشرب الكثير من الماء وتجنب الأطعمة المالحة.



الاستعداد للحرارة الشديدة

لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة بمفردهم في السيارات.



إذا بدأت تشعر بتقلصات في الجسم أو إرهاق، فاهرب إلى مكان بارد واشرب ماءً أو مشروبًا رياضيًا.



إذا كنت مضطرًا للعمل بالخارج، فحاول أن يكون معك شخص حتى تتمكن من مساعدة بعضكما البعض إذا لزم الأمر.



يمول برنامج ائتلاف أيه إس إي آر تي (ASERT) مكتب البرامج الإنمائية، دائرة الخدمات الإنسانية في ولاية بنسلفانيا

المصدر الرائد في ولاية بنسلفانيا للموارد والمعلومات ذات الصلة بالتوحد
877-231-4244


Bringing autism resources together.


Autism and Intellectual Disabilities in Pennsylvania