



prevent  
heat stress

Take periodic "cool down" breaks in shaded areas.

Remember to drink enough water.

Know the signs of heat stress and watch out  
for each other.

تجنب  
الإجهاد الحراري

خذ فترات راحة في منطقة مظللة لتخفييف الإحساس بالحر.

احرص على شرب ما يكفي من الماء.

اعرف علامات الإجهاد الحراري وتنبه إذا  
ظهرت العلامات عليك وعلى زملائك.