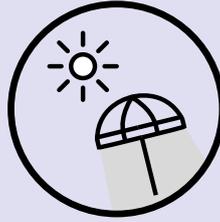


التصرفات الجيدة أثناء موجات الحر:



اشرب الماء حتى لو لم تكن عطشانًا.
حاول شرب 1,5 لترات من الماء يوميًا. املأ قارورة أو زجاجة في أسرع وقت ممكن



حاول أن تضع نفسك في
في الأماكن المظللة والباردة أو المكيفة:
، الكنائس المحطات ومراكز التسوق و
المكتبات، الحدائق



تواجد أكثر بقرب النوافير والحدائق
المبردة. بلل جسمك ووجهك ويديك



تجنب شرب
الكحول



ارتاح وتجنب
بذل المجهود



حاول أن تأكل وجبات طازجة
وبكميات كافية



في حالة الإصابة بضربة شمس وإذا كنت تعاني من الأعراض التالية (ضعف ، دوار ، خمول ، غثيان ، سخونة ، تعرق): اتصل برقم 15
ستتمكن من الحصول على نصيحة الطبيب عبر الهاتف، وإذا لزم الأمر، تدخل فريق طبي.

النوافير ونقاط المياه:



- قائمة النوافير العامة: [/https://cartes.lyon.fr/lieux-et-parcours-frais](https://cartes.lyon.fr/lieux-et-parcours-frais)
- يمكنك أيضًا كتابة: نافورة الماء: [Google map](#)
- يمكنك أن تطلب من المتاجر والحانات والمطاعم ملء زجاجة المياه الخاصة بك

أماكن باردة:

BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES: المكتبات البلدية: في كل منطقة من مدينة ليون.

• **Part-Dieu**: ☎ من الثلاثاء إلى السبت من 1 ظهرًا إلى 7 مساءً. مغلق الخميس 15 أغسطس.

🏠 30 boulevard Vivier Merle **M B** Part-Dieu

• **Jean Macé**: ☎ الخميس والجمعة من 1 ظهرًا إلى 7 مساءً والسبت من 10 صباحًا إلى 1 ظهرًا. مغلق من 13 إلى 17 أغسطس.

🏠 2 rue Domer **M B** Jean Macé

CENTRES COMMERCIAUX: مراكز تجارية (الوصول واي فاي)

• **Part-Dieu**: ☎ من الاثنين إلى السبت من 09:30 صباحًا حتى 8 مساءً **M B** Part-Dieu

• **Confluence**: ☎ من الاثنين إلى السبت من 10 صباحًا إلى 8 مساءً والأحد من 11 صباحًا إلى 7 مساءً **T Z T T** Hôtel Région Montrochet

🛒 **الاستقبال النهاري**: La Maison Rodolphe, Accueil Saint Vincent et Point Accueil Lhaso تظل مفتوحة في أغسطس. (ابحث عن العناوين في دليل معلومات **Watizat**)

☎ من الاثنين إلى الجمعة 07:30 صباحًا - 05:30 مساءً. **M B** Stade de Gerland 13 rue Delessert 🏠

الحدائق: وفي حالة يقظة موجة الحر البرتقالي أو الأحمر Gerland, Blandan, la tête d or ستكون مفتوحة حتى منتصف الليل



قم بتنزيل دليل معلومات [/https://watizat.org/guides-lyon](https://watizat.org/guides-lyon)