

WORLD CUP  
2026

# Enjoy the World Cup: Stay Hydrated!

It's important to drink lots of water and recognize the **signs of heat exhaustion**:

- Dizziness
- Thirst
- Heavy Sweating
- Nausea
- Muscle Cramps
- Fainting

## Heat Safety and Hydration Tips

- Drink lots of **water** or sports drinks with **electrolytes**.
- Avoid alcohol.
- Wear lightweight, **light-colored** clothing.
- Apply **sunscreen** (SPF 30 or higher) every two hours.
- Take regular breaks in the **shade**.



# استمتع بكأس العالم: حافظ على الترطيب!

كأس العالم  
2026

من المهم شرب الكثير من الماء والتعرف على **علامات الإجهاد الحراري**:

- الغثيان
- تشنج العضلات
- الإغماء
- الدوخة
- العطش
- التعرق الشديد

## نصائح للترطيب، والسلامة من الحرارة



• اشرب الكثير من **الماء** أو المشروبات الرياضية التي تحتوي على **إلكتروليتات**.

• تجنب الكحول.

• ارتدِ ملابس خفيفة، و**فاتحة اللون**.

• ضع **واقي شمس** (عامل حماية من الشمس 30 أو أعلى) كل ساعتين.

• خذ فترات راحة منتظمة في **الظل**.



COUPE DU  
MONDE  
**2026**

# Vivez pleinement la Coupe du Monde: **Restez Hydraté!**

Il est important de boire beaucoup d'eau et de reconnaître **les signes d'un coup de chaleur**:

- Étourdissements
- Soif
- Transpiration Excessive
- Nausées
- Crampes Musculaires
- Évanouissement

## Conseils Pour La Sécurité en Cas De Chaleur et une Bonne Hydratation

- Buvez beaucoup **d'eau** ou des boissons pour sportifs contenant **des électrolytes**.
- Évitez l'alcool.
- Portez des vêtements légers, **et de couleur claire**.
- Appliquez **de la crème solaire** (FPS 30 ou plus) toutes les deux heures.
- Faites régulièrement des pauses à **l'ombre**.



WORLD CUP  
**2026**

# Genieße die Weltmeisterschaft: **Trinken Sie ausreichend!**

Es ist wichtig, viel Wasser zu trinken und  
**die Anzeichen von Hitzeerschöpfung  
zu erkennen:**

- Schwindel
- Übelkeit
- Durst
- Muskelkrämpfe
- Starkes Schwitzen
- Ohnmacht

## Tipps zu Hitzeschutz und Flüssigkeitszufuhr

- Trinken Sie viel **Wasser** oder Sportgetränke mit **Elektrolyten**.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Tragen Sie leichte, **helle** Kleidung.
- Tragen Sie alle zwei Stunden **Sonnenschutzmittel** (mindestens SPF 30) auf.
- Machen Sie regelmäßig Pausen im **Schatten**.



COPA DO  
MUNDO  
**2026**

# Aproveite a Copa do Mundo: **Mantenha-se Hidratado**

É importante beber bastante água e reconhecer os **sinais de exaustão pelo calor:**

- Tontura
- Sede
- Suor Intenso
- Náusea
- Cãimbras
- Desmaios

## Dicas de Segurança contra o calor e hidratação

- Beba bastante **água** ou bebidas esportivas com **eletrólitos**.
- Evite álcool.
- Vista roupas leves, **de cores claras**.
- Use **protector solar** (SPF 30 ou mais) a cada duas horas.
- Faça pausas regulares à **sombra**.



# Disfrute de la Copa Mundial: ¡Manténgase Hidratado!

Es importante beber mucha agua y reconocer los signos del **agotamiento por calor**:

- Mareos
- Sed
- Sudoración abundante
- Nauseas
- Calambres musculares
- Desmayo

## Consejos para protegerse del calor y mantenerse hidratado

- Tome mucha **agua** o bebidas para deporte con **electrolitos**.
- Evite el consumo de alcohol.
- Use ropa ligera y de **colores claros**.
- Aplique **protector solar** (SPF 30 o superior) cada dos horas.
- Tome descansos bajo la **sombra**.

