

WORLD CUP
2026

Heat Safety

STAY **COOL.**

STAY **HYDRATED.**

STAY **INFORMED.**



Drink lots of fluids.

Increase the amount you drink to stay hydrated.



Limit outdoor activities.

Reduce outdoor exercise and work during hot weather.



Check on people most at risk.

Look out for those who are elderly, sick, or very young.



Know the signs of heat illness.

Watch for symptoms like heavy sweating, dizziness, and nausea.

السلامة من الحرارة

كأس العالم
2026



ابق منعشاً.

ابق مرتويًا.

ابق على اطلاع.

اشرب الكثير من السوائل.

زد كمية السوائل التي تشربها للحفاظ على الترطيب.



حد من الأنشطة الخارجية.

قلل من التمارين والعمل في الهواء الطلق أثناء الطقس الحار.



تفقد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

انتبه لمن هم من كبار السن أو المرضى أو الأطفال الصغار جداً.



تعرف على علامات الأمراض الناتجة عن الحرارة.

راقب الأعراض مثل التعرق الشديد، والدوخة، والغثيان.



COUPE DU
MONDE
2026

Sécurité par Temps Chaud

RESTEZ **AU FRAIS.**

RESTEZ **HYDRATÉ.**

RESTEZ **INFORMÉ.**



Buvez beaucoup de liquides.

Augmentez votre consommation pour rester bien hydraté.



Limitez les activités extérieures.

Réduisez les exercices et le travail en plein air par temps chaud.



Vérifiez l'état des personnes les plus à risque.

Pensez aux personnes âgées, malades ou très jeunes.



Connaissez les signes d'un malaise lié à la chaleur.

Surveillez des symptômes comme une transpiration excessive, des étourdissements ou des nausées.

WORLD CUP
2026

Hitzeschutz

IMMER **KÜHL BLEIBEN.**

IMMER **GENUG TRINKEN.**

IMMER **INFORMIERT SEIN.**



Viel Flüssigkeiten trinken.

Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge, um hydriert zu bleiben.



Aktivitäten im Freien einschränken.

Reduzieren Sie Sport und Arbeit im Freien bei heißem Wetter.



Auf besonders gefährdete Personen achten.

Kümmern Sie sich besonders um ältere, kranke oder sehr junge Menschen.



Anzeichen einer Hitzeerkrankung kennen.

Achten Sie auf Symptome wie starkes Schwitzen, Schwindel und Übelkeit.

COPA DO
MUNDO
2026

Segurança contra o Calor

MANTENHA-SE **FRESCO.**

MANTENHA-SE **HIDRATADO.**

MANTENHA-SE **INFORMADO.**



Beba bastante líquido.

Aumente a quantidade que você ingere para se manter hidratado



Limite as atividades ao ar livre.

Reduza exercícios e trabalhos externos durante o tempo quente.



Verifique as pessoas com maior risco.

Fique atento a idosos, pessoas doentes ou muito jovens.



Conheça os sinais de doenças relacionadas ao calor.

Observe sintomas como suor intenso, tontura e náusea.

COPA
MUNDIAL
2026

Protéjase del Calor

Manténgase **FRESCO.**

Manténgase **HIDRATADO.**

Manténgase **INFORMADO.**



Beba muchos líquidos.

Aumente el consumo de líquidos para mantenerse hidratado.



Limite las actividades al aire libre.

Disminuya el ejercicio y el trabajo al aire libre durante días calurosos.



Este pendiente de las personas que corren mayor riesgo.

Cuide a los adultos mayores, las personas enfermas y los niños.



Reconozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor.

Esté atento a síntomas como sudoración abundante, mareos y náuseas.