

40° —

30° —

20° —



# ¡Hace mucho CALOR!

**Su salud puede desmejorar rápidamente.**

**Para protegerse de los efectos del calor, haga lo siguiente:**



Beba abundante cantidad de agua antes de tener sed.



Pase algunas horas del día en un ambiente fresco o con aire acondicionado.



Cierre las cortinas o persianas durante el día y ábralas, si es posible, por la noche, cuando refresca.

Si no se siente bien o tiene preguntas relacionadas con la salud, llame a Info-Santé al **811** o converse con un enfermero o con un médico.

**En caso de emergencia, llame al 911.**

Para obtener más información:

**Québec.ca**