



—40°

—30°

—20°

هوا خیلی گرم است!

ممکن است وضعیت سلامتتان به
سرعت تغییر کند.

برای محافظت از خودتان در برابر تأثیر گرما:

پنجره ها را باز کنید



چند ساعت در طول روز در
محیطی خنک با تهویه مطبوع
قرار بگیرید

قبل از اینکه احساس تشنگی
کنید، زیاد آب بنوشید



در طول روز پنجره ها را ببندید و
پرده ها را بکشید، و در صورت
امکان اگر شب ها هوا خنک است



اگر حالتان خوب نیست یا اگر سؤال های مرتبط با سلامت دارید، از طریق شماره
811 با Info-Santé تماس بگیرید، یا با یک پرستار یا پزشک صحبت کنید.

در شرایط اورژانسی با 9-1-1 تماس بگیرید.

از اینجا اطلاعات بیشتری کسب کنید:

Québec.ca