

40° —

30° —

20° —



Thời tiết đang rất NẮNG NÓNG!

Sức khỏe của bạn có thể bị suy giảm nhanh chóng.

Để bảo vệ bản thân khỏi các tác động của nhiệt:



Uống **nhiều nước** trước khi cảm thấy khát



Ngồi ở nơi có điều hòa hoặc nơi mát mẻ một ngày vài tiếng



Vào ban ngày hãy đóng rèm cửa hoặc màn che và mở cửa sổ, nếu có thể, khi trời mát vào buổi tối

Nếu bạn cảm thấy không khỏe hoặc có các thắc mắc liên quan đến sức khỏe, hãy gọi cho Info-Santé 811 hoặc nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1.

Tìm hiểu thêm tại:

Québec.ca