



ס'איז זייער הייס!

ווען עס איז זייער הייס, קען אייער
געזונטהייט זיך שנעל פארערגערן.

מאכט זיכער צו:

טרונקען אסאך וואסער איידער
איר שפירט דורשטיג 

פארברענגען א פאר שעה א
טאג אין א צימער מיט עיר
קאנדישאן אדער א קילע פלאץ 

האלט אן אויג אויף צייכנס פון
אויסגעטרוקנטקייט: שווערע דורשט,
טרוקענע מויל און ליפן, טונקעלע אורין,
שנעלע פולס און אטעם.

זיך צו באשיצן פון די ווירקונגען פון היץ:

טרונקט אסאך וואסער איידער איר
שפירט דורשטיג



פארברענגט א פאר שעה א טאג אין
א צימער מיט עיר קאנדישאן אדער
א קילע פלאץ



פארמאכט די פירהאנגען אדער בליינדס
דורכאויס דעם טאג און עפנט די פענסטער,
אויב מעגליך, ווען ס'איז קיל ביינאכט



נעמט א קילע שאוער אדער וואנע ווען
נויטיג אדער קילט אפ אייער הויט עטליכע
מאל א טאג מיט א פייכטע שמאטע



פארמיידט אלקאהאל



טראגט ליכטיג-קאלירטע קליידער



האלט אן פארבינדונג מיט פאמיליע און
פריינט און קווענקלט נישט צו בעטן הילף
פון אייערע ארומיגע



אויב איר שפירט זיך נישט גוט איר האט סיי וועלכע
געזונטהייט-פארבינדענע פראגעס, רופט Info-Santé
דורך רופן 811 אדער רעדט צו א נורס אדער דאקטער.

אין אן עמערדזשענסי, רופט 1-1-9.

ווערט געוואר מער אויף:

Québec.ca

Santé
et Services sociaux

Québec

