



ESTÁ MUITO CALOR!

Certifique-se de:

- beber de **6 a 8 copos de água** por dia ou segundo indicações do médico;
- passar pelo menos 2 horas por dia **num lugar com ar condicionado ou fresco**.
(centro comercial, biblioteca, etc.)

Quando faz muito calor, o seu estado de saúde pode deteriorar-se rapidamente.

Para se proteger dos efeitos do calor:

- Tome pelo menos **1 duche ou 1 banho fresco** por dia ou refresque a sua pele com uma toalha molhada várias vezes por dia;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Reduza o esforço físico;
- Use roupas leves;
- Pegue notícias dos seus entes queridos, especialmente dos que estão em perca de autonomia ou que vivem sozinhos.

Se você se sentir mal ou se tiver dúvidas sobre sua saúde,
ligue para Info-Santé 8-1-1 ou informe-se com um profissional de saúde.

Em caso de urgência, ligue 9-1-1.

Para mais informações: www.santemontreal.ca