



الجو حار جداً

يُرجى التأكد من :

- شرب 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً، بحسب توصيات الطبيب.
- قضاء ساعتين يومياً على الأقل في مكان مُكَيَّف أو بارد (الأسواق التجارية، المكتبات، الخ).

عندما يكون الجو حاراً جداً، فإن حالتك الصحية تتدهور سريعاً.

لحماية نفسك من آثار الحرارة:

- استحم أو خذ "دوش" ماء بارد مرة واحدة في اليوم على الأقل أو رطب بشرتك عدة مرات في اليوم بواسطة منشفة مبللة.
- تجنب الكحول.
- خفف من الجهد البدني.
- ارتدي ملابس خفيفة.
- اتصل بأقربائك وخذ أخبارهم، خصوصاً أولئك الذين فقدوا استقلاليتهم أو من يعيشون لوحدهم.

في حال شعرت بتوسعك ما أو إذا كان لديك أسئلة عن صحتك، الرجاء الاتصال ب Info-Santé على الرقم : 8 1 1 أو أخذ المعلومات من المهنيين العاملين في المجال الصحي.

في حالة الاسعاف، يُرجى الاتصال على الرقم: 9 1 1

لمعرفة المزيد : www.sante.gouv.qc.ca