



# 天气很热！

## 请确保

- 每天喝 **6 到 8 杯水**，或是尊医生嘱咐喝水；
- 每天至少在**有空调或是凉爽的地点**待两小时。

天气非常炎热的时候，您的健康状况有可能会迅速恶化。

## 为了保护您不受热浪影响：

- 每天喝 **6 到 8 杯水**，或是尊医生嘱咐喝水；
- 每天至少在**有空调或是凉爽的地点**（购物中心、图书馆等）待两小时。
- 每天至少**冲或是泡一次凉水澡**或是使用湿毛巾多次擦拭皮肤降温；
- 避免饮酒；
- 减少体力消耗；
- 穿着**凉爽的衣物**；
- **联系您的亲友了解他们的情况**，特别是失去自理能力或独居的人。

如果您出现不适或是您有关于您的健康的问题，拨打 Info-Santé 8-1-1 或是咨询医疗专业人士。

如出现紧急情况，请拨打 9-1-1。

要了解更详细信息，请访问 [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)