



LÈ GWO CHALÈ !

Fè yon jan pou ou:

- bwè **6 jiska 8 vè dlo** pa jou oubyen bwè selon kantite doktè mande w;
- pase pou pi piti 2 zèd tan pa jou nan yon kote ki **fè fre oubyen ki gen lè klimatize**.

Lè li fè cho anpil, eta sante w kapab deteryore vit.

Pou w kapab pwoteje tèt ou kont efè chalè a ka fè sou ou:

- bwè **6 jiska 8 vè dlo** pa jou oubyen selon kantite doktè mande w;
- pase pou pi piti 2 zèd tan pa jou nan yon kote **ki fè fre oubyen ki gen lè klimatize** (tankou sant dacha, bibliyotèk, oubyen lòt kote);
- Benyen avèk dlo fre omwen yon fwa pa jou oubyen tanponnen kò w avèk yon sèvyèt mouye detanzantan pou ou kapab rafrechir po w;
- Evite bwè bwason ki gen alkòl;
- Evite pote bagay lou pou w pa fè gwo jefò;
- Mete rad lejè, rad ki pa pwès;
- **Rele nan telefòn pou w pran nouvel fanmi w yo sitou sa yo ki rete nan kay pou kont yo oubyen ki kòmanse pa ka itil tèt yo.**

Sizanka ou santi w pa byen oubyen si ou genyen kesyon konsènan sante w, rele Enfo-Sante nan nimewo 8-1-1 oubyen al mande yon pwofesyonèl lasante bonjan ranseyiman.

Si genyen ka ijans, rele nimewo 9-1-1.

Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou sit entènèt : www.sante.gouv.qc.ca