



¡HACE MUCHO CALOR!

Asegúrese de:

- Beber de **6 a 8 vasos de agua** al día, o según las indicaciones del médico;
- Pasar al menos 2 horas al día en un **entorno climatizado o fresco** (centro comercial, biblioteca, etc.).

Cuando hace mucho calor, su salud puede deteriorarse rápidamente.

Para protegerse de los efectos del calor:

- Tome al menos **1 ducha o baño fresco** al día, o refresque su piel varias veces al día con una toalla mojada;
- Evite el alcohol;
- Reduzca los esfuerzos físicos;
- Lleve **ropa ligera**;
- **Esté pendiente** de sus allegados, sobre todo de aquellos que tienen pérdida de autonomía o que viven solos.

En caso de sentir malestar, o si tiene preguntas sobre su salud, llame al teléfono de información sobre la salud Info-Santé 8-1-1 o consulte con un profesional de la salud.

En caso de urgencia, llame al 9-1-1.

Para obtener más información: www.sante.gouv.qc.ca