

40°

30°

20°



Έχει πολλή ΖΕΣΤΗ!

Η υγεία σας μπορεί να κλονιστεί
πολύ γρήγορα.

Για να προστατευτείτε από τις επιπτώσεις της ζέστης:



Πίνετε **πολύ νερό** συνεχώς,
προτού διψάσετε



Περνάτε κάποιες ώρες της
ημέρας μέσα σε **κλιματιζόμενο**
ή **δροσερό χώρο**



Κλείνετε τις κουρτίνες ή τις
περσίδες κατά τη διάρκεια της
ημέρας και ανοίγετε τα παράθυρα
όταν έχει δροσιά τη νύχτα, αν
είναι δυνατό

Αν δεν νιώθετε καλά ή αν έχετε ερωτήσεις σχετικές με την υγεία, καλέστε το
Info-Santé στο **811** ή μιλήστε με μια νοσοκόμα ή έναν ιατρό.

Σε περίπτωση επείγουσα ανάγκης, καλέστε στο 9-1-1.

Μάθετε περισσότερα στο:

Québec.ca