

40°

30°

20°



இப்போது வெப்பநிலை உண்மையிலேயே அதிகமாக உள்ளது!

உங்கள் உடல்நலம் சீக்கிரத்திலேயே
மோசமடையலாம்.

வெப்பத்தின் விளைவுகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்
கொள்ள:



தாகத்தை உணர்வதற்கு முன்பே
நிறைய தண்ணீர் குடியுங்கள்



குளிர்சாதனம் கொண்ட அறையில்
சில மணிநேரங்களைச்
செலவிடுங்கள்



பகலில் திரைச்சீலைகள் அல்லது
பிளைண்ட்களை மூடி, முடிந்தால்,
இரவில் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்போது
ஜன்னல்களைத் திறக்கவும்

உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் அல்லது உடல்நலம் தொடர்பான
கேள்விகள் இருந்தால், Info-Santé-ஐ 811 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள் அல்லது
ஒரு நர்ஸ் அல்லது மருத்துவரை அழையுங்கள்.

அவசரகாலத்துக்கு, 9-1-1 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

இங்கே மேலும் அறிந்து கொள்ளலாம்:

Québec.ca