



40° —

30° —

20° —

Έχει πολλή ΖΕΣΤΗ!

Όταν έχει πολλή ζέστη, η υγεία σας μπορεί να κλονιστεί πολύ γρήγορα.

Βεβαιωθείτε ότι:



Πίνετε **πολύ νερό** συνεχώς, προτού διψάσετε



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

Έχετε το νου σας για ενδείξεις αφυδάτωσης: έντονη δίψα, ξηροστομία και ξηρά χείλη, σκουρόχρωμα ούρα, ταχυπαλμία και ταχύπνοια.

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



Κάνετε ένα δροσερό ντουζ ή μπάνιο όποτε απαιτείται ή δροσίζετε το δέρμα σας αρκετές φορές μέσα στην ημέρα χρησιμοποιώντας ένα υγρό πανί



Αποφεύγετε το **αλκοόλ**



Φοράτε **ανοιχτόχρωμα ρούχα**



Κρατάτε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας και μην διστάζετε να ζητάτε βοήθεια από τους γύρω σας

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

Santé
et Services sociaux

Québec

