



40° —

30° —

20° —

# Fa davvero CALDO!

**Quando fa molto caldo, la tua salute può deteriorarsi in fretta.**

## **Precauzioni da adottare:**



**Bevi acqua in abbondanza** prima di provare sete



**Trascorri qualche ora al giorno in un ambiente climatizzato o fresco**

**Presta attenzione ai segni di disidratazione: sete intensa, bocca e labbra secche, urina scura, polso e respiro accelerati.**

**Per proteggerti dagli effetti del caldo:**



**Bevi acqua in abbondanza** prima di provare sete



Trascorri alcune ore al giorno in un **luogo climatizzato o fresco**



Tieni tende e tendine chiuse durante il giorno e apri le finestre, se possibile, quando l'aria rinfresca alla sera e di notte



Fa' una doccia o un bagno rinfrescante secondo necessità o rinfrescati la pelle più volte al giorno con un panno bagnato



**Evita l'alcool**



**Indossa abiti di colore chiaro**



**Tieniti in contatto con amici e parenti** e non esitare a chiedere aiuto a chi ti sta intorno

**Se non ti senti bene o hai domande relative alla salute, chiama Info-Santé all'811 oppure consulta un infermiere o un dottore.**

**In caso di emergenza chiama il 9-1-1.**

**Per saperne di più:**

**Québec.ca**

Santé  
et Services sociaux

Québec

