

40° —

30° —

20° —



炎炎夏日， 酷暑难当！

**您的健康状况可能会
迅速下降。**

为避免中暑：



多多饮水，避免口渴



一天当中有几小时要待
在有空调或凉爽的地方



白天拉上窗帘或百叶窗，
可能的情况下，在夜间凉
爽时开窗

如果您感觉不适或有关于健康方面的疑问，
通过拨打健康热线 **811**，或咨询护士或医生。

如遇紧急情况，请拨打 9-1-1。

更多信息，请访问：

Québec.ca