

40° —

30° —

20° —



वाकई में बहुत गर्मी है!

आपका स्वास्थ्य जल्दी से बिगड़ सकता है

गर्मी के प्रभाव से खुद को बचाने के लिए:



प्यास लगने से पहले ही बहुत सारा पानी पीएं



दिन का कुछ समय एयर-कंडीशन्ड या ठंडे स्थान पर बिताएं



दिन के समय में खिड़कियां और दरवाज़ों पर पर्दे या ब्लाइंड लगा दें, और रात में जब ठंडक हो जाए तो खिड़कियां खोल सके तो खोल दें

अगर आपको ठीक नहीं लग रहा है या आपके स्वास्थ्य-संबंधित कोई प्रश्न हैं, तो **Info-Santé 811** पर कॉल करें या किसी नर्स या डॉक्टर से बात करें।

किसी आपातस्थिति में, **9-1-1** पर कॉल करें।

यहां पर अधिक जानें:
Québec.ca