

40° —

30° —

20° —



# Fa davvero CALDO!

**La tua salute può deteriorarsi in fretta.**

**Per proteggerti dagli effetti del caldo:**



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



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



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

**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**