

40° —

30° —

20° —



Está muito QUENTE!

Sua saúde pode se deteriorar rapidamente.

Para proteger-se dos efeitos do calor:



Beba **muita água** antes mesmo de sentir sede



Passa algumas horas do dia em um **ambiente fresco ou com ar-condicionado**



Feche as cortinas ou persianas durante o dia e abra as janelas, se possível, quando estiver fresco à noite

Se você não se sentir bem ou tiver dúvidas em relação à sua saúde, ligue para a Info-Santé no número 811 ou fale com um(a) enfermeiro(a) ou médico(a).

Em caso de emergência, ligue para 9-1-1.

Saiba mais em:

Québec.ca