

40° —

30° —

20° —



# ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਾਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ:



ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ ਗੁਜਾਰੋ



ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਦੇ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਜ਼ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਡ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, Info-Santé **811** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, 9-1-1 ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

**Québec.ca**