

ВОТ ЭТО ЖАРА!

40° —
30° —
20° —



Ваше здоровье может
быстро ухудшиться.

Чтобы защититься от жары:



Пейте побольше воды, не дожидаясь появления жажды



Проводите несколько часов в день в помещении с кондиционером или в прохладном месте



Днем завешивайте шторы или опускайте жалюзи, а на ночь, когда прохладно, по возможности открывайте окна

При плохом самочувствии или с вопросами о здоровье звоните в Info-Santé по номеру **811** или обращайтесь к медсестре либо врачу.

В неотложной ситуации звоните 9-1-1.

Подробнее см.:

Quebec.ca