



—40°

—30°

—20°

# ס'איז זייער הייס!

**אייער געזונטהייט קען זיך שנעל  
פארערגערן.**

**זיך צו באשיצן פון די ווירקונגען פון היץ:**

פארברענגט א פאר שעה א  
טאג אין א צימער מיט עיר  
קאנדישאן אדער א קילע  
פלאץ



טרונקט אסאך וואסער  
איידער איר שפירט דורשטיג



פארמאכט די פיררהאנגען אדער  
בליינדס דורכאויס דעם טאג און  
עפנט די פענסטער, אויב מעגליך,  
ווען ס'איז קיל ביינאכט



אויב איר שפירט זיך נישט גוט איר האט סיי וועלכע געזונטהייט-  
פארבינדענע פראגעס, רופט Info-Santé דורך רופן 811 אדער  
רעדט צו א נורס אדער דאקטער.

**אין אן עמערדזשענסי, רופט 9-1-1.**

ווערט געוואר מער אויף:

**Québec.ca**