



— 40°

— 30°

— 20°

# الجو حار جدًّا!

عندما يكون الجو حارًا جدًّا،  
يمكن أن تتدهور صحتك بسرعة.

احرص على ما يلي:

شرب الكثير من الماء قبل الشعور  
بالعطش



قضاء بضع ساعات في اليوم في  
مكان مزوّد بجهاز تكييف الهواء أو  
مكان بارد



مراقبة علامات الجفاف: العطش الشديد،  
وجفاف الفم والشففتين، والبول الغامق،  
وسرعة النبض والتنفس.

لحماية نفسك من آثار الحرارة:

اشرب الكثير من الماء قبل أن تشعر بالعطش



اقضِ بضع ساعات في اليوم في مكان مزوّد بجهاز  
تكييف الهواء أو مكان بارد



أغلق الستائر أو حواجز الضوء خلال النهار، وافتح  
النوافذ عندما يكون الجو باردًا في الليل، إذا كان  
ذلك ممكنًا



استحمّ بمياه باردة باستخدام الدُش أو حوض  
الاستحمام عند الحاجة، أو رطب بشرتك عدة  
مرات في اليوم باستخدام قطعة قماش رطبة



تجنّب شرب الكحوليات



ارتدِ الملابس ذات الألوان الفاتحة



تواصل مع عائلتك وأصدقائك ولا تتردّد في طلب  
المساعدة ممّن حولك



إذا كنت لا تشعر أنك بصحة جيدة أو لديك أسئلة  
ذات صلة بالصحة، فاتصل بـ Info-Santé على  
الرقم 811 أو تحدّث مع ممرضة أو طبيب.

في حالات الطوارئ، اتصل على الرقم  
9-1-1.

تعرف على المزيد على:

**Québec.ca**

Santé  
et Services sociaux

Québec

