



40° —

30° —

20° —

炎炎夏日， 酷暑难当！

炎热的天气可使您的健康状况迅速下降。

请确保：



多多饮水，避免口渴



一天当中有几小时要待
在有空调或凉爽的地方

注意脱水体征：

口渴难耐、口唇干涩、尿液色深、脉搏和呼吸急促。

为避免中暑：



多多饮水，避免口渴



一天当中有几小时要待在**有空调或凉爽的地方**



白天拉上窗帘或百叶窗，可能的情况下，在夜间凉爽时开窗



需要时冲凉或沐浴，或用湿毛巾一天多次擦拭皮肤，以助降温



避免饮酒



穿浅色衣服



与家人和朋友保持联系，需要时随时向周围的人寻求帮助

如果您感觉不适或有关于健康方面的疑问，请拨打健康热线 **811**，或咨询护士或医生。

如遇紧急情况，请拨打 **9-1-1**。

更多信息，请访问：

Québec.ca