



40° —

30° —

20° —

¡Hace mucho CALOR!

Quando hace mucho calor, su salud puede desmejorar rápidamente.

Asegúrese de hacer lo siguiente:



Beba **abundante cantidad de agua** antes de tener sed.



Pase algunas horas del día en un **ambiente fresco o con aire acondicionado.**

Esté atento a signos de deshidratación, como sed intensa, boca y labios secos, orina oscura, pulso y respiración acelerados.

Para protegerse de los efectos del calor, haga lo siguiente:



Beba **abundante cantidad de agua** antes de tener sed.



Pase algunas horas del día en un **ambiente fresco o con aire acondicionado**.



Cierre las cortinas o persianas durante el día y ábralas, si es posible, por la noche, cuando refresca.



Dúchese o báñese con agua fresca cuando lo necesite o refrésquese la piel varias veces al día con un paño húmedo.



Evite beber **alcohol**.



Use **ropa de colores claros**.



Manténgase en contacto con familiares y amigos y no dude en pedirles ayuda a las personas que estén cerca suyo.

Si no se siente bien o tiene preguntas relacionadas con la salud, llame a Info-Santé al 811 o converse con un enfermero o con un médico.

En caso de emergencia, llame al 911.

Para obtener más información:

Québec.ca