



— 40°

— 30°

— 20°



هوا خیلی گرم است!

وقتی هوا خیلی گرم است، وضعیت سلامتتان به سرعت تغییر می کند.

نسبت به موارد زیر اطمینان
حاصل کنید:

قبل از اینکه احساس تشنگی کنید،
زیاد آب بنوشید



چند ساعت در طول روز در محیطی
خنک با تهویه مطبوع قرار بگیرید



به علائم از دست دادن آب بدن دقت کنید:
تشنگی شدید، دهان و لب خشک، ادرار
تیره، نبض و تنفس سریع.

برای محافظت از خودتان در برابر تأثیر گرما:

قبل از اینکه احساس تشنگی کنید، زیاد آب
بنوشید



چند ساعت در طول روز در محیطی خنک با
تهویه مطبوع قرار بگیرید



در طول روز پنجره ها را ببندید و پرده ها را
بکشید، و در صورت امکان اگر شب ها هوا
خنک است پنجره ها را باز کنید



در صورت لزوم حمام یا دوش آب سرد بگیرید
یا چند بار در طول روز با پارچه ای مرطوب،
پوستتان را خنک کنید



از مصرف الکل خودداری کنید



لباس های رنگ روشن بپوشید



با دوستان و خانواده تان در ارتباط باشید و در
صورت لزوم حتماً با آنها تماس بگیرید

اگر حالتان خوب نیست یا اگر سؤال های مرتبط با سلامت
دارید، از طریق شماره **811** با Info-Santé تماس بگیرید،
یا با یک پرستار یا پزشک صحبت کنید.

در شرایط اورژانسی با **9-1-1** تماس بگیرید.

از اینجا اطلاعات بیشتری کسب کنید:

Québec.ca

Santé
et Services sociaux

Québec

