



40° —

30° —

20° —

# Está muito QUENTE!

Quando o tempo está muito quente,  
sua saúde pode se deteriorar  
rapidamente.

## Não se esqueça de:



Beber **muita água** antes mesmo  
de sentir sede



Passar algumas horas do dia em  
um **ambiente fresco** ou com  
**ar-condicionado**

**Atenção aos sinais de desidratação: sede intensa, boca e lábios secos, urina escura ou pulsação e respiração aceleradas.**

**Para proteger-se dos efeitos do calor:**



Beba **muita água** antes mesmo de sentir sede



Passe algumas horas do dia em um **ambiente fresco ou com ar-condicionado**



Feche as cortinas ou persianas durante o dia e abra as janelas, se possível, quando estiver fresco à noite



Tome um banho frio quando sentir necessidade ou refresque a pele várias vezes ao dia com um pano úmido



Evite consumir **álcool**



Vista **roupas de cores claras**



**Mantenha o contato com familiares e amigos** e não hesite em pedir ajuda àqueles que estão próximos a você

Se você não se sentir bem ou tiver dúvidas em relação à sua saúde, ligue para a Info-Santé no número **811** ou fale com um(a) enfermeiro(a) ou médico(a).

**Em caso de emergência, ligue para 9-1-1.**

Saiba mais em:

**Québec.ca**