



40° —

30° —

20° —

Вот это ЖАРА!

В сильную жару ваше здоровье может быстро ухудшиться.

Не забывайте:



Пить много воды, не дожидаясь появления жажды



Проводить несколько часов в день в помещении с кондиционером или в прохладном месте

Не пропустите признаки обезвоживания: сильная жажда, сухой рот и губы, моча темного цвета, учащенный пульс и дыхание.

Чтобы защититься от жары:



Пейте побольше воды, не дожидаясь появления жажды



Проводите несколько часов в день в помещении с кондиционером или в прохладном месте



Днем завешивайте шторы или опускайте жалюзи, а на ночь, когда прохладно, по возможности открывайте окна



При необходимости принимайте прохладный душ или ванну либо протирайте кожу несколько раз в день влажной салфеткой



Не пейте алкоголь



Носите светлую одежду



Поддерживайте связь с родственниками и друзьями и не стесняйтесь обращаться за помощью к окружающим

При плохом самочувствии или с вопросами о здоровье звоните в Info-Santé по номеру **811** или обращайтесь к медсестре либо врачу.

В неотложной ситуации звоните 9-1-1.

Подробнее см.:

Québec.ca