



40° —

30° —

20° —

Thời tiết đang rất **NẮNG NÓNG!**

**Khi thời tiết đang rất nắng nóng,
sức khỏe của bạn có thể bị suy
giảm nhanh chóng.**

Hãy nhớ:



Uống **nhiều nước** trước khi cảm
thấy khát



Ngồi ở nơi có điều hòa **hoặc nơi
mát mẻ một ngày vài tiếng**

Theo dõi các dấu hiệu mất nước: khát dữ dội, khô miệng và môi, nước tiểu sẫm màu, tim đập nhanh và thở dốc.

Để bảo vệ bản thân khỏi các tác động của nhiệt:



Uống **nhều nước** trước khi cảm thấy khát



Ngồi ở nơi có điều hòa **hoặc nơi mát mẻ một ngày vài tiếng**



Vào ban ngày hãy đóng rèm cửa hoặc màn che và mở cửa sổ, nếu có thể, khi trời mát vào buổi tối



Tắm bồn hoặc tắm vòi sen bằng nước lạnh khi cần thiết hoặc làm mát da nhiều lần trong ngày bằng khăn ẩm



Tránh uống **bia rượu**



Mặc **quần áo sáng màu**



Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè và đừng ngần ngại nhờ những người xung quanh giúp đỡ

Nếu bạn cảm thấy không khỏe hoặc có các thắc mắc liên quan đến sức khỏe, hãy gọi cho Info-Santé 811 hoặc nói chuyện với y tá hoặc bác sĩ.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1.

Tìm hiểu thêm tại:

Québec.ca