



—40°

—30°

—20°

# الـجو حار جدًا!

يمكن أن تتدهور صحتك  
بسرعة.

لحماية نفسك من آثار الحرارة:

ذلك ممكنًا



اشرب الكثير من الماء قبل أن  
تشعر بالعطش



اقض بضع ساعات في اليوم في  
مكان مزوّد بجهاز تكييف الهواء أو  
مكان بارد

أغلق الستائر أو حواجز الضوء  
خلال النهار، وافتح النوافذ عندما  
يكون الجو باردًا في الليل، إذا كان



إذا كنت لا تشعر أنك بصحة جيدة أو لديك أسئلة ذات صلة بالصحة، فاتصل  
بـ Info-Santé على الرقم 811 أو تحدّث مع ممرضة أو طبيب.

في حالات الطوارئ، اتصل على الرقم 9-1-1.

تعرف على المزيد على:

**Québec.ca**