

40°

30°

20°



সত্যিই খুব গরম পড়েছে!

আপনার স্বাস্থ্যের দ্রুত অবনতি হতে পারে।

গরমের প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করতে:



তেষ্ঠা লাগার আগেই প্রচুর পানি
পান করুন



দিনের কয়েক ঘণ্টা এয়ার-
কন্ডিশনিং সুবিধা থাকা
স্থানে বা ঠান্ডা স্থানে থাকুন



দিনের বেলা জানালার পর্দা বন্ধ রাখুন
এবং সম্ভব হলে রাত্রে যখন ঠাণ্ডা
থাকবে, তখন জানালা খুলে দিন

যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন বা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত প্রশ্ন থাকে, তাহলে **811** নম্বরে Info-Santé-তে কল করুন অথবা কোনও নার্স বা ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

জরুরি পরিস্থিতিতে, 9-1-1 নম্বরে কল করুন।

এখানে আরও জানুন:

Québec.ca