



天氣很熱！

請確保

- 每天喝 **6 到 8 杯水**，或是尊醫生囑咐喝水；
- 每天至少在**有空調或是涼爽的地點**待兩小時。

天氣非常炎熱的時候，您的健康狀況有可能會迅速惡化。

為了保護您不受熱浪影響：

- 每天喝 **6 到 8 杯水**，或是尊醫生囑咐喝水；
- 每天至少在**有空調或是涼爽的地點**（購物中心、圖書館等）待兩小時。
- 每天至少**沖或是泡一次涼水澡**或是使用濕毛巾多次擦拭皮膚降溫；
- 避免飲酒；
- 減少體力消耗；
- 穿著**涼爽的衣服**；
- **聯系您的親友了解他們的情況**，特別是失去自理能力或獨居的人。

如果您出現不適或是您有關於您的健康的問題，撥打 Info-Santé 8-1-1 或是諮詢醫療專業人士。

如出現緊急情況，請撥打 9-1-1。

要了解更詳細資訊，請訪問 www.sante.gouv.qc.ca