



40 degre

30 degre

20 degre

Li fè cho ANPIL!

Lè li fè cho anpil, sante ou ka
bese byen vit.

Asire w ou:



Bwè **anpil dlo** avan ou santi ou swaf



Pase detwa èdtan pa jou yon **kote ki gen klimatizè oswa ki fre**

**Veye siy dezitasyon yo : ou swaf anpil,
bouch ak lèw ou sèk, koulè pipi ou fonce,
kè ou bat fò epi ou respire fò**

Pou pwoteje tèt ou kont efè chalè a:



Bwè anpil dlo avan ou santi ou swaf



**Pase detwa èdtan pa jou yon kote ki gen
klimatizè oswa ki fre**



**Fèmen rido yo pandan lajounen si li posib epi louvri
fenèt yo, si li posib, lè li fre pandan lannuit**



**Pran yon douch oswa beny fre lè sa nesèsè oswa
rafrechchi po ou plizyè fwa nan yon jounen ak yon
twal mouye**



Evite alkòl



Mete rad ki gen koulè pal



**Kenbe kontak ak fanmi ak zanmi ou yo epi
pa ezite mande moun ki bò kote ou pou ede ou**

**Si ou pa santi ou byen oswa ou gen kesyon
konsènan lasante, rele Info-Santé nan **811**
oswa pale ak yon enfimiyè oswa doktè.**

Nan yon ka ijan, rele 9-1-1.

Jwenn plis enfòmasyon nan::

Québec.ca