

40° —

30° —

20° —



# वाकई में बहुत गर्मी है!

बहुत ज़्यादा गर्मी होने पर आपका  
स्वास्थ्य जल्दी से बिगड़ सकता है।

सुनिश्चित करें कि आप:



प्यास लगने से पहले ही बहुत सारा  
पानी पीएं



दिन का कुछ समय एयर-कंडीशन्ड  
या ठंडे स्थान पर बिताएं

डिहाइड्रेशन के लक्षणों पर ध्यान दें: बहुत प्यास लगना, मुंह और होंठ सुखना, गहरे रंग का मूत्र होना, धड़कन और श्वास तेज़ होना।

गर्मी के प्रभाव से खुद को बचाने के लिए:



प्यास लगने से पहले ही बहुत सारा पानी पीएं



दिन का कुछ समय एयर-कंडीशन्ड या ठंडे स्थान पर बिताएं



दिन के समय में खिड़कियां और दरवाज़ों पर पर्दे या ब्लाइंड लगा दें, और रात में जब ठंडक हो जाए तो खिड़कियां खोल सके तो खोल दें



ज़रूरत महसूस होने पर ठंडे पानी से शॉवर लें या नहा लें या दिन में कई बार गीले कपड़े से अपनी त्वचा को ठंडा रखें



शराब से दूर रहें



हल्के रंग के कपड़े पहनें



परिवार और दोस्तों के संपर्क में रहें और अपने आस-पास के लोगों से सहायता मांगने में न हिचकिचाएं

अगर आपको ठीक नहीं लग रहा है या आपके स्वास्थ्य-संबंधित कोई प्रश्न हैं, तो Info-Santé **811** पर कॉल करें या किसी नर्स या डॉक्टर से बात करें।

किसी आपातस्थिति में, **9-1-1** पर कॉल करें।

यहां पर अधिक जानें:

**Québec.ca**