



FA MOLTO CALDO!

Assicuratevi di:

- bere **6 a 8 bicchieri d'acqua** al giorno o seguire le raccomandazioni del medico;
- passare almeno 2 ore al giorno in un **ambiente climatizzato**.

Quando fa molto caldo, il vostro stato di salute può deteriorarsi molto rapidamente.

Per proteggersi dal caldo eccessivo:

- bere **6 a 8 bicchieri d'acqua** al giorno o seguire le raccomandazioni del medico;
- trascorrere almeno 2 ore al giorno in un **ambiente climatizzato o fresco** (centro commerciale, biblioteca, ecc.);
- fare almeno **1 doccia o 1 bagno fresco** quotidianamente o rinfrescarsi la pelle diverse volte al giorno con un asciugamano bagnato;
- evitare l'alcol;
- ridurre gli sforzi fisici;
- portare **vestiti leggeri**;
- **restare in stretto contatto** con i cari, soprattutto con le persone in perdita di autonomia o che vivono da sole.

In caso di malessere o se avete delle domande sulla vostra salute, chiamate Info-Santé 8-1-1 oppure rivolgetevi a un professionista sanitario.

In caso di emergenza, chiamate il 9-1-1.

Per ulteriori informazioni: www.sante.gouv.qc.ca