



موجة الحر: انتبهوا!

عندما يكون الجو حاراً جداً:

- اقبضوا وقتكم في مكان بارد.
- اشربوا الكثير من الماء، لا تنتظروا الشعور بالعطش.
- قللوا الجهد البدني.

عندما يكون الجو حاراً جداً، يمكن أن تتدهور صحة المسنين، لذلك ننصحهم القيام بما يلي:

- قضاء عدة ساعات في مكان بارد أو مكيف.
- شرب كميات كبيرة من الماء دون انتظار الشعور بالعطش، أو شرب الكمية التي نصح بها الطبيب.
- تقليل الجهد البدني.
- إعطاء أخباركم لمحيطكم.
- أخذ دش أو حمام بارد كلما كان ذلك ضرورياً أو الترطب باستخدام منشفة رطبة.

في حال الشعور بتوعك، الاتصال بطبيب أو طلب معلومات عن طريق الاتصال بمعلومات الصحة (Info-Santé) على الرقم 811.

في حالات الطوارئ، الاتصال بالرقم 911.