



天气炎热，请大家提高警觉！

当天气非常炎热时：

- 在阴凉的地方呆一些时间。
- 喝大量的水。不要等到干渴时才喝水。
- 减少体力付出。

当天气非常炎热时，老年人的身体状况会减弱，因此建议老年人：

- 在阴凉的或有空调的地方度过数个小时。
- 喝大量的水，别等到干渴时才喝水；或按照医生嘱咐的水量喝水。
- 减少体力付出。
- 经常把自己的情况告诉周围亲近的人。
- 根据自己的需要经常冲澡或沐浴，或用一块湿毛巾让自己凉爽凉爽。

如有不适，联系一位医生，或拨打电话811向Info-Santé (健康咨询) 询问。

如发生急诊，马上拨打911