

# TROIS FAÇONS DE VOUS PROTÉGER *lors d'une* VAGUE DE CHALEUR EXTRÊME



## INFORMEZ-VOUS

Tenez-vous au courant des prévisions et des alertes météorologiques locales et prenez régulièrement des nouvelles des membres de votre famille, de vos voisins ou de vos amis pour vérifier s'ils ont besoin d'aide.



## HYDRATEZ-VOUS

Buvez beaucoup de liquides frais, surtout de l'eau. Si vous avez faim, privilégiez les fruits et les légumes, à forte teneur en eau.



## RESTEZ AU FRAIS

Les jours de forte chaleur, restez dans des endroits frais comme les zones ombragées ou, si possible, des lieux climatisés (p. ex. les bibliothèques publiques).



*Assurez-vous de respecter les conseils liés à la COVID-19 de votre unité locale de santé publique, et d'ajuster votre comportement en conséquence.*

Le coup de chaleur est une **urgence médicale!**



Appelez immédiatement le 911 ou votre numéro d'urgence local si vous vous occupez d'une personne qui a une température corporelle élevée et qui est inconsciente ou désorientée, ou qui ne transpire plus.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2021 - Cat. : H129-115/2021F-PDF | ISBN : 978-0-660-38319-4 | Pub. : 210043



Santé  
Canada Health  
Canada

Canada