## Pour plus d'information, consultez la page Web sur la chaleur accablante à canada.ca DEMEUREZ EN SANTÉ dans CHALEUR



**CONSEILS** 

**DE SÉCURITÉ** 

## CONSEIL 1 PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR

- · Écoutez régulièrement les prévisions météorologiques et les alertes locales afin de savoir quand prendre des mesures supplémentaires.
- Si vous avez un climatiseur, assurez-vous de son bon fonctionnement.
- · Si vous n'avez pas de climatiseur, trouvez un endroit climatisé où vous pouvez vous rafraîchir pendant quelques heures pendant les jours très chauds.

## CONSEIL 2 SACHEZ RECONNAÎTRE LES SIGNES DE CHALEUR

#### CONSEIL 3 PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CE QUE VOUS RESSENTEZ ET À CE QUE RESSENTENT LES AUTRES

Visitez fréquemment vos voisins, amis et membres de famille plus âgés, en particulier ceux qui souffrent d'une maladie chronique. Assurez-vous qu'ils sont au frais et hydratés.

# CONSEIL 4 BUVEZ: DE L'EAU DE PRÉFÉRENCE CONSEIL 5 DEMEUREZ AU FRAIS —



#### Comment se rafraichir?



Portez des vêtements amples, de couleurs pâles et faits de tissus qui respirent.



Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous soyez





Planifiez des activités extérieures ardues les jours plus frais, ou choisissez un lieu plus frais, comme un endroit climatisé ou à l'ombre des arbres.



Passez quelques heures dans un endroit climatisé. Ce pourrait être un endroit à l'ombre des arbres, une piscine ou un lieu climatisé.

Santé Canada

