



Chaleur - Portez-y une attention

Que faire en cas de chaleur intense

La chaleur nous rend tous vulnérables aux malaises provoqués par la chaleur, mais les risques sont plus grands pour :

- les personnes âgées
- les nourrissons et les jeunes enfants
- les personnes souffrant de maladies chroniques, comme des difficultés respiratoires, des maladies mentales et des troubles cardiaques
- les personnes qui travaillent à la chaleur
- les personnes qui s'entraînent à la chaleur
- les personnes n'ayant pas accès à l'air climatisé et
- les sans-abri.

Au cours d'une vague de chaleur, savez-vous comment vous apaiser ?

- Buvez des boissons, particulièrement de l'eau, avant d'avoir soif.
- Ralentissez votre rythme ! Votre corps ne peut pas fonctionner normalement dans des températures élevées.
- Tenez-vous au frais dans un magasin, une bibliothèque municipale ou à la piscine municipale.
- Portez un chapeau ample bien aéré pour vous protéger la tête et le visage ou utilisez un parasol lorsque vous êtes à l'extérieur. • Portez des vêtements amples, légers et de couleur claire.
- Essayez de ne pas attraper un coup de soleil. Cela diminue la capacité du corps à se refroidir.
- Ne laissez jamais votre bébé, enfant ou animal dans un véhicule stationné.
- Assurez-vous que les membres âgés de votre famille, vos voisins et vos amis sont à l'aise et en sécurité.
- Re-la-xez et prenez ça doucement. C'est l'été, enfin !