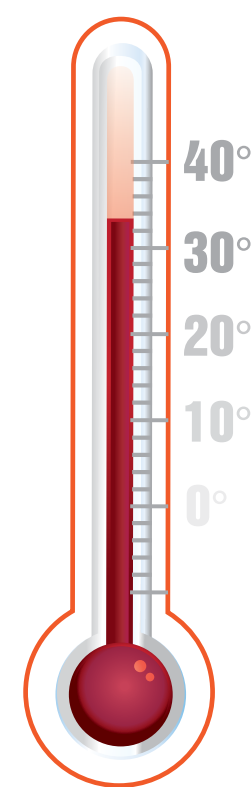


Il fait très chaud!



Votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- ☉ buvez de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin ;
- ☉ passez au moins **2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;**
- ☉ réduisez les efforts physiques.

En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus :
www.sante.gouv.qc.ca

