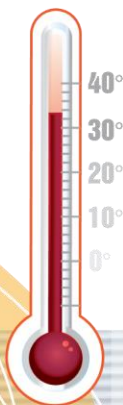


# Il fait très chaud!



## Assurez-vous de :

- ⑥ boire de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin;
- ⑥ passer au moins 2 heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais**.



**Quand 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** (centre commercial, bibliothèque, etc.) ;

☉ prenez au moins **1 douche ou 1 bain frais** par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée; évitez l'alcool ;

☉ réduisez les efforts physiques ;

☉ portez des **vêtements légers** ;



**prenez des nouvelles** de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.

En cas de malaise ou si vous avez des questions sur vos proches, appelez le **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](http://www.sante.gouv.qc.ca)