

Cet été, soyez cool !



Protégez-vous de la chaleur



- **Identifier** une personne à contacter en cas de problème.
- **Surveiller** la météo et l'air ambiant à domicile à l'aide d'un thermomètre, surtout quand la température atteint ou dépasse **30°C ou 86°F** et ne descend pas la nuit.
- **Utiliser** un climatiseur pour rafraîchir votre logement ou passer quelques heures dans un endroit climatisé tel un centre d'achat...
- **Boire** beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.
- **Éviter** les boissons suivantes car elles déshydratent : alcoolisées, à forte teneur en caféine (café, thé, colas), ou très sucrées.
- **Prendre** une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire.
- **Éviter** les activités qui demandent beaucoup d'effort.
- **Se protéger** du soleil en portant les vêtements légers, de couleur pâle et un chapeau.

En cas de malaise général, d'étourdissements, de fatigue, de maux de tête, de difficultés à respirer, de douleurs à la poitrine ou de jambes enflées, communiquer avec Info-Santé ou votre médecin ou, en cas d'urgence, appeler 911.