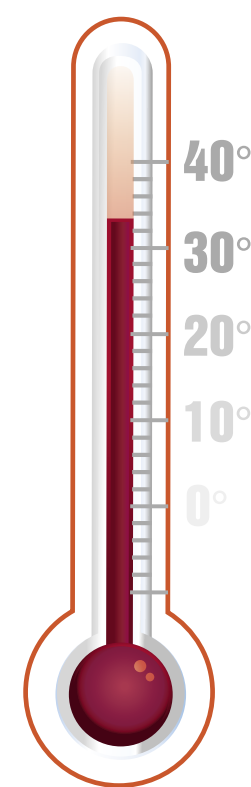


# Il fait très chaud!



**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 **811** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

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

Pour en savoir plus :  
[Quebec.ca](http://Quebec.ca)