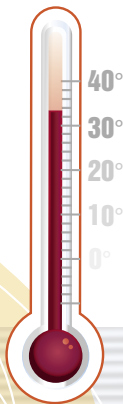


Il fait très chaud!



Assurez-vous de :

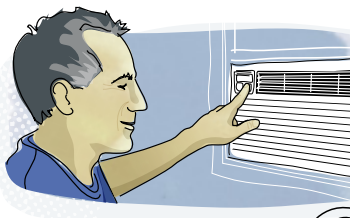
- ⑥ boire de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin;
- ⑥ passer au moins 2 heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais**.



Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- ③ buvez de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin;
- ③ passez au moins 2 heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais** (centre commercial, bibliothèque, etc.);
- ③ prenez au moins **1 douche ou 1 bain frais** par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- ③ évitez l'alcool;
- ③ réduisez les efforts physiques;
- ③ portez des **vêtements légers**;
- ③ **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 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 :

Québec.ca

Santé
et Services sociaux

Québec

