



40° —

30° —

20° —

Il fait très CHAUD!

**Votre état de santé peut
se détériorer rapidement.**

Pour vous protéger des effets de la chaleur :



buvez **beaucoup d'eau**,
sans attendre d'avoir soif ;



prenez quelques heures par jour dans
un **endroit climatisé ou frais**.



fermez les **rideaux ou stores**

lorsque le soleil brille, et ventiler
si possible lorsque la nuit est
fraîche ;

**Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé au 811
ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.**

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

Pour en savoir plus :

Québec.ca