



Conseils de sécurité

Quand il fait trop chaud

Quand il fait trop chaud, le plus important est de rester au frais et de boire beaucoup d'eau ou d'autres liquides.

Préparez-vous

- Trouvez l'endroit le plus frais de votre maison ou un endroit près de chez vous où vous pouvez vous rafraîchir. Il peut y avoir un lieu public où se rafraîchir dans votre municipalité, comme un centre communautaire ou une bibliothèque.
- Vérifiez la météo et surveillez les avertissements de chaleur.
- Sachez reconnaître les signes de coup de chaleur. Par exemple :
 - Température corporelle élevée
 - Confusion et manque de coordination
 - Étourdissements ou évanouissement
 - Peau rouge, très chaude, sans transpiration
- Installez des ventilateurs pour déplacer l'air frais.
- Faites de la glace et ayez des pichets d'eau à portée de main.

Pendant une vague de chaleur

- Buvez beaucoup de liquide frais avant d'avoir soif. Ne buvez pas de caféine ou d'alcool.
- Bloquez le soleil : fermez les volets, les rideaux ou les stores pendant la journée. Ou encore, suspendez un drap blanc et un drap foncé à votre fenêtre. Placez le drap foncé vers l'intérieur de la pièce. Cela peut rafraîchir la pièce.
- Si vous avez un climatiseur, allumez-le avant qu'il fasse chaud. Si vous utilisez un climatiseur de fenêtre, refroidissez seulement une pièce, où vous irez pour vous rafraîchir.

- Fabriquez un refroidisseur d'air. Remplissez un bol de glace et placez-le devant un ventilateur. L'air soufflant sur la glace rafraîchira l'air devant le ventilateur pendant que la glace fond lentement.
- Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits dans le four.
- Portez des vêtements amples et un chapeau si vous allez dehors.
- Utilisez un écran solaire avec FPS de 30 pour vous protéger des coups de soleil. Réappliquez-le fréquemment. Parlez à votre médecin ou appelez le 811 avant d'appliquer un écran solaire sur un bébé de moins de 6 mois.
- Restez à l'intérieur ou allez dans un endroit frais et ombragé, comme un parc avec des arbres, une piscine, une épicerie, une bibliothèque ou un centre commercial.
- Évitez le travail ou l'exercice intense à l'extérieur.
- Fermez les rideaux pendant la journée et utilisez des ventilateurs la nuit. Si c'est possible, ouvrez les fenêtres pendant la nuit pour laisser entrer l'air frais.
- Prenez des douches ou des bains frais ou appliquez des compresses humides sur votre peau.
- Assurez-vous que les bébés, les aînés et les personnes vulnérables (comme vos voisins) vont bien.
- Si vous prenez des médicaments ou que vous avez des problèmes de santé, demandez à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé si vous êtes plus vulnérable à la chaleur. Suivez ses recommandations.
- Surveillez les signes de coup de chaleur.