

# TROIS FAÇONS DE VOUS PROTÉGER *lors d'une* VAGUE DE CHALEUR EXTRÊME



## INFORMEZ-VOUS

Tenez-vous au courant des prévisions et des alertes météorologiques locales et prenez régulièrement des nouvelles des membres de votre famille, de vos voisins ou de vos amis pour vérifier s'ils ont besoin d'aide.



## HYDRATEZ-VOUS

Buvez beaucoup de l'eau. Si vous avez faim, privilégiez les fruits et les légumes, à forte teneur en eau.



## RESTEZ AU FRAIS

Les jours de forte chaleur, restez dans des endroits frais comme les zones ombragées ou, si possible, des lieux climatisés (p. ex. les bibliothèques publiques).

Le coup de chaleur est une **urgence médicale!**



Appelez immédiatement le 911 ou votre numéro d'urgence local si vous vous occupez d'une personne qui a une température corporelle élevée et qui est inconsciente ou désorientée, ou qui ne transpire plus.

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2024 - Cat. : H129-115/2024F-PDF | ISBN : 978-0-660-73099-8 | Pub. : 240465



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada