



40° —

30° —

20° —

Il fait très **CHAUD!**

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

Assurez-vous de :



boire **beaucoup d'eau**
sans attendre d'avoir soif ;



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

Surveillez les signes de déshydratation : forte soif, bouche et lèvres sèches, urines foncées, pouls et respiration rapides.

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 ;



prenez une **douche ou un bain frais** aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;



évitez l'**alcool** ;



portez des **vêtements légers** ;



donnez des nouvelles à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

**Un malaise ? Des questions sur votre santé ?
Appelez Info-Santé 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



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



40° —
30° —
20° —



Il fait très CHAUD!

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

-  de lui faire boire de l'eau régulièrement et si possible l'équiper d'une gourde ;
-  de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
-  de lui faire prendre un bain frais aussi souvent que nécessaire ;
-  de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;

-  de planifier ses activités extérieures idéalement avant 10 h et après 16 h ;
-  de l'habiller avec des vêtements légers ;
-  de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.



Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.

Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?

Appelez Info-Santé en composant le **811** ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

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

Pour en savoir plus : **Québec.ca**