

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 ventilez 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