

## Signaux d'alerte - Personnes à risque - Précautions

En période de chaleur accablante, il importe d'écouter les **signaux d'alerte** que votre corps envoie. Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants, **cessez vos activités ou votre travail et reposez-vous** :

- Une faiblesse
- Des nausées
- Des maux de ventre
- Des crampes
- Des étourdissements
- Des maux de tête
- Tout autre symptôme inhabituel qui pourrait être attribuable à la chaleur

Les **personnes les plus susceptibles d'éprouver des problèmes de santé** majeurs dans une telle situation sont :

- Les personnes âgées
- Les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou rénales, surtout celles prenant des médicaments
- Celles qui ont besoin d'aide pour boire (nourrissons, jeunes enfants, personnes handicapées)
- Les personnes diabétiques
- Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale

Vous pouvez diminuer les effets de la chaleur par des **actions simples** :

- Boire fréquemment tout au long de la journée, même quand on ne ressent pas la soif
- Diminuer les activités physiques intenses, adapter son rythme au travail
- Planifier les activités à des périodes plus fraîches de la journée
- Éviter les boissons alcoolisées et celles contenant de la caféine (thé, café)
- Passer quelques heures à l'air conditionné (centres commerciaux, bureaux climatisés)
- Se protéger du soleil, porter un chapeau et rechercher l'ombre
- Ne jamais laisser les enfants dans la voiture, même pendant quelques minutes
- Pour les centres de la petite enfance, les camps de jour et les bases de plein air, on recommande de s'assurer que les enfants boivent beaucoup d'eau et, si possible, de faire des jeux avec de l'eau (piscine, arrosoir)