



Lorsqu'il fait très chaud...

Je m'hydrate



- boire de l'eau toute la journée, même quand on ne ressent pas la soif
- faire boire les jeunes enfants et les bébés aux 20 minutes

Je me rafraîchis



- se rafraîchir souvent (baignade ou douche, serviette mouillée, air conditionné, arrosoir, etc.)
- porter des vêtements légers et de couleur pâle
- se protéger du soleil, porter un chapeau et chercher l'ombre
- planifier les activités à des périodes plus fraîches de la journée

J'évite



- de consommer : alcool, thé, café et boissons gazeuses
- de fournir des efforts physiques intenses

Je me renseigne



- prendre des nouvelles sur l'état de santé de ses proches et des personnes vulnérables
- appeler Info-Santé 811 ou votre médecin en cas de doute
- appeler le 911 en cas d'urgence



Pour plus d'information :
ciss-ouataouais.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 