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

INFO-SANTÉ INFO-SOCIAL 811

Pour plus d'information :
cisss-outaouais.gouv.qc.ca

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