



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 ventilez  
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**