

# Conseils climat



- Vous avez 65 ans ou plus?
- Vous avez une maladie chronique (diabète, hypertension, problème de cœur, de poumon ou de rein, etc.)?
- Vous êtes le parent d'un enfant de 12 ans et moins?

Vous ou un de vos proches pourriez être plus vulnérables à la chaleur en raison de votre état de santé ou de difficultés à vous adapter à la chaleur.



Conseils climat est un système **gratuit** qui



peut vous aviser par téléphone, courriel ou SMS



avant qu'une vague de chaleur survienne.



Le système vous rappellera aussi les comportements recommandés pour protéger votre santé des effets de la chaleur.

## **Comment ça fonctionne ?**

**Vous recevrez un premier message** d'avertissement la veille d'une vague de chaleur.

**Un deuxième message** vous sera envoyé si la chaleur se prolonge. Certains symptômes à surveiller concernant la chaleur seront également détaillés.



Il faut être inscrit au système pour recevoir les messages. Vous pourrez vous désinscrire à tout moment.

Pour plus d'information  
ou pour s'inscrire, appeler au :  
**1 866 982-7282** ou visiter  
**Québec.ca/conseilsclimat**