

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