

Gestes à poser pour se protéger de la chaleur cet été

Voici quelques gestes à poser pour s'en protéger. Choisissez-les en fonction de votre degré d'exposition et de votre vulnérabilité aux températures élevées :



- Buvez beaucoup de liquides frais, plus particulièrement de l'eau, **AVANT** d'avoir soif.
- Mouillez légèrement vos vêtements.
- Aspergez votre visage et l'arrière de votre cou d'eau fraîche.
- Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous vous sentiez rafraîchi.



- Prenez des dispositions pour dormir dans un endroit plus frais.
- Passez quelques heures dans un endroit frais (centre commercial, église, parc ombragé, piscine, etc.).
- Organisez vos activités extérieures durant les périodes les plus fraîches de la journée.
- Portez des vêtements légers, amples et de teintes pâles.
- Servez-vous de votre climatiseur si vous en avez un.



- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les rideaux et les stores.
- Évitez de vous exposer au soleil.
- Évitez d'utiliser le four pour la cuisson.
- Rendez fréquemment visite à un voisin ou à un membre de la famille plus vulnérable pour vous assurer de son bien-être.
- Ne laissez jamais une personne ou un animal de compagnie dont vous vous occupez dans un véhicule stationné.

Les malaises associés à la chaleur sont évitables

Consultez un médecin si vous présentez des symptômes inhabituels : **transpiration abondante, pâleur, crampes musculaires, faiblesse, fatigue, étourdissements, maux de tête ou nausée.**

Visitez notre site Web pour obtenir plus de renseignements :

www.gnb.ca/0217/heat-f.asp



Soyez protégé