

Préparez-vous à

la chaleur cet été

Restez à l'affût des derniers conseils sur la chaleur et la qualité de l'air en été sur notre site Web à :



fraserhealth.ca/heatsafety



Façons de rester au frais :

- **Utilisez de l'eau pour vous rafraîchir.** Buvez beaucoup d'eau, portez une chemise mouillée ou appliquez des serviettes humides sur la peau, prenez une douche ou un bain frais ou mettez vos jambes dans un bain frais.
- **Gardez votre maison au frais.** Les ventilateurs ne suffisent pas quand il fait très chaud. Fermez les fenêtres pendant la journée lorsqu'il fait plus chaud à l'extérieur et ouvrez-les la nuit pour faire rentrer de l'air frais à l'intérieur. Gardez les stores et les rideaux fermés pendant la journée. Utilisez la climatisation si elle est abordable et disponible.

- **Prenez des nouvelles de vos proches** ou demandez-leur de prendre de vos nouvelles au moins deux fois par jour.
- **Si la température à votre maison s'élève à plus de 31 degrés**, prévoyez de rester ailleurs ou de vous rendre à un centre de rafraîchissement communautaire.
- **Communiquez avec votre municipalité** pour trouver des centres de rafraîchissement communautaires. Pour de plus amples renseignements, consultez le **fraserhealth.ca/coolingcentres**

Pour recevoir des mises à jour sur la chaleur et la qualité de l'air, regardez les nouvelles ou téléchargez l'application **MétéoCAN**.

Si vous avez une urgence médicale, y compris les symptômes d'un coup de chaleur, **composez le 9-1-1 OU rendez-vous au service d'urgence de l'hôpital le plus proche.**

Les signes de coup de chaleur peuvent comprendre une température corporelle élevée, des étourdissements ou des évanouissements, de la confusion, une moins bonne coordination ou une peau très chaude et rouge.

fraserhealth.ca/heatsafety