

Conseils pour lutter contre la chaleur

Gardez votre corps au frais



- Portez des vêtements mouillés pour diminuer la température du corps.
- Utilisez des vêtements imbibés d'eau ou des sacs réfrigérants autour du cou et des poignets.
- Asseyez-vous ou trempez vos jambes dans un bain tiède (non froid).

Hydratez-vous



- Buvez de l'eau ou des liquides frais.
- Mangez des fruits frais et des salades.
- Buvez avant d'avoir soif. La soif n'est pas le seul indicateur de déshydratation.

Réduisez la chaleur intérieure



- Le jour : rafraîchissez les espaces de vie et de travail en fermant les fenêtres et utilisez des couvre-fenêtres, des climatiseurs et des brumisateurs.
- La nuit : gardez les fenêtres ouvertes et placez un ventilateur près de la fenêtre pour faire entrer l'air frais.

Protégez vos animaux de compagnie



- Fournissez-leur de l'ombre, de l'eau potable fraîche et des bains.
- Ne laissez jamais vos animaux sans surveillance dans une voiture ou en plein soleil.
- Planifiez les activités de plein air aux heures les plus fraîches de la journée. L'asphalte peut être trop chaud pour leurs pattes.

Évitez l'exposition au soleil



- Portez un chapeau à large bord qui respire ou un parasol.
- Évitez ou limitez les activités exténuantes pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Mettez-vous à l'abri du soleil si vous devez rester dehors.
- Utilisez un écran solaire.

Demandez à votre médecin



- Si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin, à votre infirmière ou à votre pharmacien si vous devez être plus vigilant.
- Certaines conditions médicales peuvent augmenter les risques pendant les périodes de chaleur.

Vérifiez autrui



- Visitez ou appelez votre famille et vos voisins quand vous le pouvez.

Évitez ou limitez l'alcool et la caféine



- Ils peuvent entraîner une déshydratation.

La chaleur extrême peut être dangereuse.

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat