****

# Chaleur - Portez-y une attention

La chaleur nous rend tous vulnérables aux malaises provoqués par la chaleur, mais les risques sont plus grands pour :

- les personnes âgées

- les nourrissons et les jeunes enfants

- les personnes souffrant de maladies chroniques, comme des difficultés respiratoires, des maladies mentales et des troubles cardiaques

- les personnes qui travaillent à la chaleur

- les personnes qui s’entrainent à la chaleur

- les personnes n'ayant pas accès à l'air conditionné et

- les sans-abris.

## Au cours d'une vague de chaleur, savez-vous comment vous apaiser ?

• **Buvez beaucoup de liquide, surtout de l’eau**, et AVANT d’avoir soif, afin de diminuer le risque de déshydratation. La soif n’est pas un bon indicateur de déshydratation.

• Ralentissez votre rythme! Votre corps ne peut pas fonctionner normalement dans des températures élevées.

• Tenez-vous au frais dans un magasin, une bibliothèque municipale ou à la piscine municipale.

• Portez un chapeau ample bien aéré pour vous protéger la tête et le visage ou utilisez un parasol lorsque vous êtes à l'extérieur. • Portez des vêtements amples, légers et de couleur claire.

• Essayez de ne pas attraper un coup de soleil. Cela diminue la capacité du corps à se refroidir.

• Ne laissez jamais votre bébé, enfant ou animal dans un véhicule stationné.

• Assurez-vous que les membres âgés de votre famille, vos voisins et vos amis sont à l'aise et en sécurité.

• Re-la-xez et prenez ça doucement. C’est l’été, enfin !