



Chaleur - Portez-y une attention

Que faire en cas de chaleur intense

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'entraînent à la chaleur
- les personnes n'ayant pas accès à l'air climatisé et
- les sans-abri.

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.