

Actions to beat the heat this summer

Pay attention this summer to the Weather Network channel, the radio and the web for heat alerts.



Following are some actions to protect yourself against the heat. Choose your actions depending on your exposure and individual vulnerability to heat:

- Drink plenty of cool fluids, especially water, BEFORE feeling thirsty
- Wear lightweight, loose-fitting and light coloured clothing
- Keep the sun out with curtains or blinds
- Plan outdoor activities around cooler parts of the day
- Avoid exposure to the sun
- Never leave someone or a pet in your care inside a parked car
- Spend a few hours in a cool place or in an air-conditioned location (mall, library, church, shaded park or at a pool)
- Frequently visit a vulnerable family member or neighbour to make sure he or she is okay
- Avoid using the stove for cooking a meal

- Take cool showers or baths until refreshed. Use your air conditioner if you have one
- Make arrangements to spend time or sleep in a cooler place
- Sprinkle clothing with water
- Splash cool water on your face and back of neck
- Do not forget to drink cool fluids BEFORE feeling thirsty

Heat-related illnesses are preventable

Seek medical attention if you experience symptoms that are out of the ordinary: **heavy sweating, paleness, muscle cramps, faintness, fatigue, dizziness, headache or nausea**

Visit our website for more information:

www.fredericton.ca/heatalert

Be protected

In partnership with 

Gestes à poser pour se protéger de la chaleur cet été

Cet été, prêtez attention aux avertissements de chaleur lancés par la chaîne Météo Média, la radio, et Internet.



Voici quelques gestes à poser pour se protéger de la chaleur. 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
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur pâle
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les rideaux et les stores
- Organisez vos activités extérieures durant les périodes les plus fraîches de la journée
- Évitez de vous exposer au soleil
- Ne laissez jamais une personne ou un animal de compagnie dont vous vous occupez dans un véhicule stationné
- Passez quelques heures dans un endroit frais ou climatisé (centre commercial, église, parc ombragé, piscine, etc.)
- Rendez fréquemment visite à un voisin ou à un membre de la famille plus vulnérable pour vous assurer de son bien-être
- Évitez de vous servir de la cuisinière pour préparer vos repas

- Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous vous sentiez rafraîchi
- Servez-vous de votre climatiseur si vous en avez un
- Prenez des dispositions pour passer du temps ou dormir à un endroit plus frais
- Mouillez légèrement vos vêtements
- Aspergez votre visage et l'arrière de votre cou d'eau fraîche
- N'oubliez pas de boire des liquides frais **AVANT** d'avoir soif

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.fredericton.ca/alertedechaleur

Soyez protégé

En partenariat avec **Fredericton**