

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**