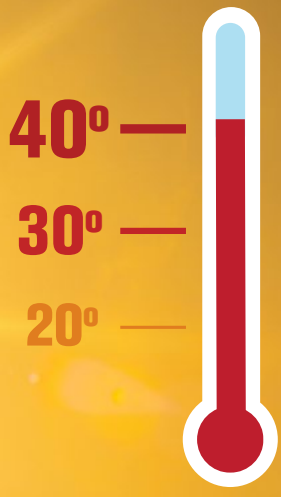


Il fait très CHAUD !

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous de :

- boire **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;
- passer quelques heures par jour dans **un endroit climatisé ou frais**.

Votre gouvernement

Québec

Surveillez les signes de déshydratation : forte soif, bouche et lèvres sèches, urines foncées, pouls et respiration rapides.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- buvez **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;
- passez **quelques heures par jour** dans un endroit climatisé ou frais ;
- fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche;
- prenez une **douche ou un bain frais** aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
- évitez l'**alcool** ;
- portez des **vêtements légers** ;
- **donnez des nouvelles** à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

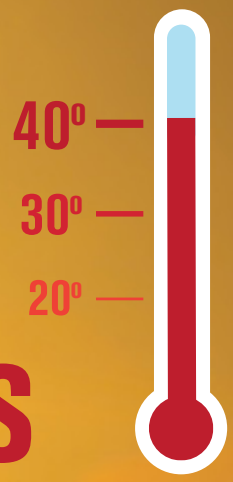
En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus :

Québec.ca

20-269-01FA

Santé et Services sociaux Québec



Il fait très CHAUD !

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire **boire de l'eau régulièrement** et si possible l'équiper d'une gourde ;
- de rafraîchir **sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée** ;
- de lui faire **prendre un bain frais** aussi souvent que nécessaire ;
- de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;
- de planifier ses activités extérieures idéalement **avant 10 h et après 16 h** ;
- de l'habiller avec des **vêtements légers** ;
- de lui couvrir la tête d'un **chapeau à large bord**.

Pour le bébé allaité, offrir le **sein à la demande**. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.
Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en **offrir plus souvent.** Pour le bébé de plus de six mois, **offrir de l'eau en petites quantités** après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?
Appelez Info-Santé en composant le 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

20-269-03FA

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : Québec.ca

Votre gouvernement

Québec