

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

- Buvez des boissons, particulièrement de l'eau, avant d'avoir soif.
- 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 !