

## ANNEXE 22

Matériel d'information destiné aux personnes âgées, aux personnes avec des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale

# Il fait très chaud!



**Assurez-vous de :**

- ☉ boire de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin;
- ☉ passer au moins 2 heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais**.



Québec 

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

**Pour vous protéger des effets de la chaleur :**

☉ buvez de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin;



☉ passez au moins 2 heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais** (centre commercial, bibliothèque, etc.);



☉ prenez au moins **1 douche ou 1 bain frais** par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;



☉ évitez l'alcool;

☉ réduisez les efforts physiques;

☉ portez des **vêtements légers**;



☉ **prenez des nouvelles** de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.



En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

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

Pour en savoir plus :  
[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)

Santé  
et Services sociaux  
Québec 