

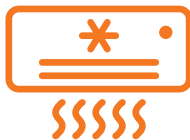
CHALEUR EXTRÊME



SACHEZ QUOI FAIRE AU QUOTIDIEN



Buvez de 6 à 8 verres d'eau.



Passez un minimum de deux heures dans un endroit frais ou climatisé.



Portez des vêtements légers et de couleurs claires.



Réduisez vos efforts physiques.



Prenez une douche ou un bain frais ou encore, rafraîchissez-vous avec une serviette mouillée.



Téléphonez à des amis ou des proches pour prendre de leurs nouvelles.

Des inquiétudes quant à votre état santé, communiquez avec Info-Santé au 811.

Pour des informations additionnelles, composez le 311.

En cas d'urgence, appelez le 911.

 @MTL_Ville | @MTL_SIM | @MTL_Alertes

 @mtlville



Sécurité civile
Montréal 



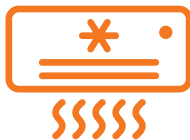
EXTREME HEAT



FIND OUT WHAT TO DO DAILY



Drink 6 to 8 glasses of water.



Spend at least two hours in a cool or air conditioned place.



Wear light-colored, lightweight clothes.



Reduce your physical efforts.



Take a cool bath or shower, or use a wet cloth frequently to cool down.



Call your friends and family to check in on them.

Any health concerns? Dial 811 for Info-Santé.

For additional information, call 311.

For emergencies, call 911.

 @MTL_Ville | @MTL_SIM | @MTL_Alertes

 @mtlville



Sécurité civile
Montréal 

