

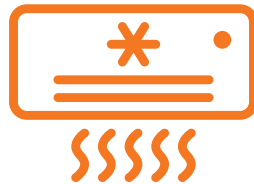
# CHALEUR EXTRÊME



## 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.



Réduisez vos efforts physiques.



Portez des vêtements légers et de couleurs claires.



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 de santé, communiquez avec Info-Santé au **811**.

Pour des informations additionnelles, composez le **311**.

En cas d'urgence, appelez le **911**.