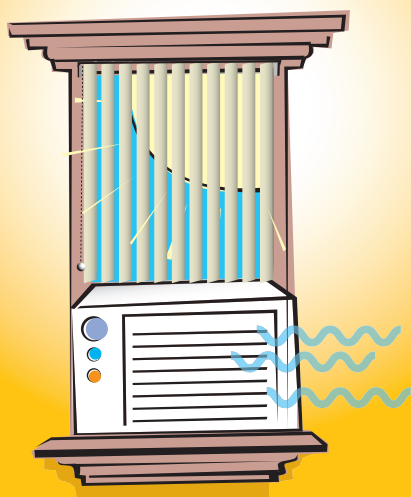


CANICULE

ATTENTION!



**LORSQU'IL FAIT
TRÈS CHAUD**

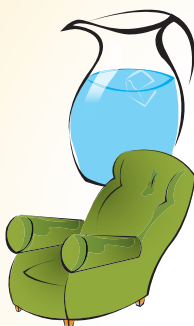
Passez du temps au frais
Buvez beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif
Réduisez les efforts physiques

LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD,

l'état de santé des personnes âgées peut se détériorer. Il leur est donc conseillé de prendre certaines précautions.



Passer quelques heures dans un endroit frais ou climatisé.



Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif, ou selon les quantités indiquées par le médecin.



Réduire les efforts physiques.

Donner des nouvelles à l'entourage.



Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire ou se rafraîchir avec une serviette humide.

En cas de malaise, communiquer avec un médecin ou s'informer auprès d'**Info-Santé** en composant le **8-1-1**.



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

Santé
et Services sociaux

Québec

