

Gestes à poser pour se protéger de la chaleur cet été



Cet été, prêtez attention aux avertissements de chaleur lancés par la chaîne Météo Média, la radio, et Internet.

Voici quelques gestes à poser pour s'en protéger. Choisissez-les en fonction de votre degré d'exposition et de votre vulnérabilité aux températures élevées :



- Buvez beaucoup de liquides frais, plus particulièrement de l'eau, AVANT d'avoir soif.
- Mouillez légèrement vos vêtements.
- Aspergez votre visage et l'arrière de votre cou d'eau fraîche.
- Prenez des douches ou des bains frais jusqu'à ce que vous vous sentiez rafraîchi.
- Prenez des dispositions pour dormir dans un endroit plus frais.
- Passez quelques heures dans un endroit frais comme un parc ombragé tout en respectant les directives de la Santé publique relatives à la COVID-19.
- Prévoyez les activités extérieures aux moments les plus frais de la journée tout en respectant les directives de la Santé publique relatives à la COVID-19.
- Portez des vêtements légers, amples et de teintes pâles.
- Servez-vous de votre climatiseur si vous en avez un.
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les rideaux et les stores.
- Évitez de vous exposer au soleil.
- Évitez d'utiliser le four pour la cuisson.
- Dans le respect des directives de la Santé publique relatives à la COVID-19, prenez fréquemment des nouvelles des membres vulnérables de votre famille et de vos voisins pour vous assurer qu'ils vont bien. En raison de la COVID-19, la prise de contact virtuelle est encouragée. Les personnes vivant dans un appartement sans air climatisé courent le plus de risques
- Ne laissez jamais une personne ou un animal de compagnie dont vous vous occupez dans un véhicule stationné.



Les malaises associés à la chaleur sont évitables

Consultez un médecin si vous présentez des symptômes inhabituels : **transpiration abondante, pâleur, crampes musculaires, faiblesse, fatigue, étourdissements, maux de tête ou nausée.**

Visitez notre site Web pour obtenir plus de renseignements :
www.gnb.ca/santepublique



811

Pour des conseils de santé non urgents 24h/7j

En cas d'urgence faites le 911

