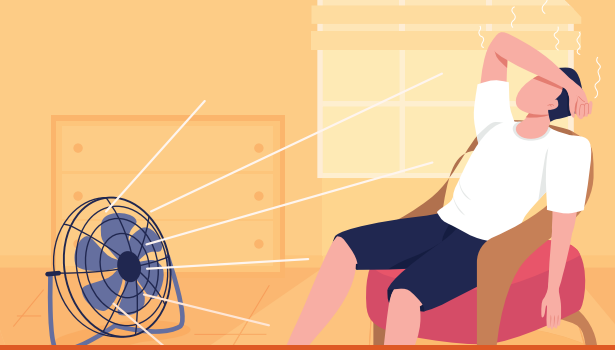
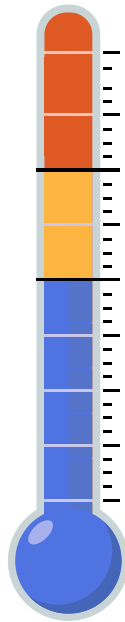


Il fait trop chaud



1. Je vérifie la température de mon logement avec un thermomètre et j'écoute comment je me sens.

2. Combien fait-il chez moi:



- Je pense à visiter un endroit frais ou climatisé.
- Je peux appeler quelqu'un qui peut m'aider.
- Je me rafraîchis.
- Je continue de vérifier la température.

3. Principaux signes à surveiller



Très fatigué



Mélangé



Mal de tête



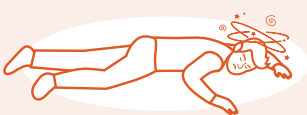
Soif



Fièvre plus haute que 38,5°C



Tête qui tourne



Perte de connaissance



Rougeur et points rouges sur la peau

4. Quoi faire pour se rafraîchir?



Passer du temps au frais



Boire beaucoup d'eau



Se reposer



Porter des vêtements légers



Prendre une douche ou un bain frais



Prendre des nouvelles de ses proches

J'ai besoin d'aide

Je peux appeler un proche

Nom :

Numéro de téléphone :



S'il fait trop chaud

Je peux me rendre dans un endroit climatisé

Adresse :



**Pour parler à un
professionnel de
la santé**

811

**Pour chercher
un organisme
communautaire
qui peut m'aider**

211

En cas d'urgence

911