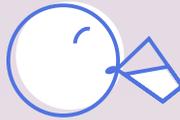


Quoi faire quand il fait très chaud?

Quoi faire lorsqu'il fait très chaud



Passer du temps au frais



Boire beaucoup d'eau



Réduire les efforts physiques



Porter des vêtements légers



Prendre une douche ou un bain frais



Prendre des nouvelles de ses proches

Principaux symptômes à surveiller



Épuisement



Déshydratation



Maux de tête



Étourdissements



Confusion



Évanouissements



Rougeur et picots sur la peau

En présence de ces symptômes, communiquez avec Info-Santé au 811.

Si de la fièvre ou des évanouissements s'ajoutent à ces symptômes, composez le 911 pour obtenir de l'aide.