

Chaleur EXTRÊME



QUOI FAIRE QUAND IL FAIT TROP CHAUD



Passer du temps au frais



Boire beaucoup d'eau



Faire moins d'efforts physiques



Porter des vêtements légers



Prendre une douche ou un bain frais

OÙ ALLER POUR SE RAFRAÎCHIR

- * **Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles**
500, avenue Ash · 1955, rue du Centre
- * **Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles**
2356 rue du Centre
- * **Bibliothèque Saint-Charles**
1050, rue d'Hibernia
- * **Pavillon des aînés**
2401, rue Mullins



SIGNES À SURVEILLER



Très fatigué · e



Mélangé · e



Mal de tête



Soif



Tête qui tourne



Rougeurs et points rouges sur la peau

APPELER INFO-SANTÉ AU

811



Fièvre plus haute que 38,5°C



Perte de connaissance

URGENCE

911

