

Recommandations fortes chaleurs : Centres d'hébergement d'urgence

SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

- Buvez régulièrement de l'eau potable (min 1,5 L) sans attendre d'avoir soif
- Évitez la consommation d'alcool
- Évitez café, thé ou boissons trop sucrées
- Mangez de petites portions tout au long de la journée
- Privilégiez les aliments riches en eau (fruits, légumes, crudités, compotes, soupe froide)
- Évitez de manger ou boire des produits glacés

ADAPTEZ VOTRE HABITATION

- Protégez les fenêtres du soleil, de préférence installez des rideaux aux couleurs claires
- Si possible, fermez les fenêtres en journée et ouvrez-les le soir; dans le cas contraire, passez plus de temps dans des endroits frais et restez bien hydraté(e)
- Évitez d'utiliser les sources de chaleur dans la mesure du possible

ADAPTEZ VOTRE COMPORTEMENT

- Passez plus d'heures dans les endroits frais (parcs, jardins)
- Habillez-vous avec une tenue adaptée, légère
- Mouillez-vous le corps régulièrement (au moins visage et avant-bras)
- Évitez les efforts physiques importants, surtout à l'extérieur et aux heures les plus chaudes
- Gardez l'enfant dans un environnement frais, dans une tenue légère