

# Quand il fait

# chaud



**Buvez de l'eau régulièrement**



**Protégez-vous du soleil**



**Prenez une pause dans un endroit frais**



**Limitez toute activité physique intense**



**En cas de malaise, trouvez un endroit frais et demandez de l'aide**



**Vérifiez la situation des autres**

**U**ne surexposition à la chaleur et à l'humidité peut entraîner une déshydratation, un épuisement, d'autres maladies graves, et même la mort. Les symptômes des maladies liées à la chaleur peuvent inclure des maux de tête, des étourdissements ou des évanouissements, un rythme respiratoire ou cardiaque accéléré ou un malaise généralisé. Trouvez un endroit frais et essayez de vous rafraîchir. Cherchez de l'aide médicale si nécessaire. Les adultes plus âgés et les personnes qui souffrent d'une maladie chronique, prennent certains médicaments ou vivent seules sont plus à risque d'être atteints d'une maladie liée à la chaleur.

**Pour en savoir plus sur les façons de vous protéger de la chaleur, consultez le site Web à [www.gov.mb.ca/health/publichealth/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/index.fr.html) ou appelez Health Links-Info Santé au **204 788-8200** ou **1-888-315-9257** (sans frais).**