

# FORTE CHALEUR: LES BONS REFLEXES



- N'attendez pas d'avoir soif, et **buvez plus que de coutume**, mais évitez les boissons, alcoolisées, le café, les boissons sucrées.
- Vous sortez de votre habitation? **Emportez toujours une bouteille d'eau/une gourde d'eau avec vous.**
- À l'extérieur, portez **une casquette ou un chapeau.**
- **Évitez le soleil et demeurez à l'intérieur** jusqu'à ce qu'il fasse plus frais. Vous n'y parvenez pas? Restez autant que possible à l'ombre ou cherchez un endroit frais si votre domicile est trop chaud, comme une bibliothèque ou un centre commercial.
- **Fermez les fenêtres et les rideaux des façades exposées au soleil** tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ne les ouvrez que lorsque la plus grosse chaleur est passée, c'est-à-dire tôt le matin, en soirée et pendant la nuit.
- **Évitez les exercices physiques intenses ou le sport**, surtout au plus chaud de la journée.
- Mouillez régulièrement votre front et votre cou.
- Portez des **vêtements légers, de couleur claire.**
- **Protégez votre peau contre le soleil:** utilisez une crème solaire avec un indice de protection élevé (au moins SPF 30, de préférence plus élevé).
- Si vous souffrez de crampes, d'une forte fièvre, des maux de tête ou d'évanouissements, appelez votre médecin généraliste.
- Appelez immédiatement le 112 si votre température corporelle est très élevée (40° ou plus élevée).
- **Ne laissez pas des personnes ou des animaux dans un véhicule** en stationnement.