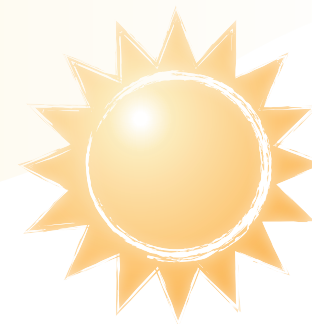


Prévention en cas de VAGUE DE CHALEUR



AVANT

PRÉPARER SON DOMICILE

- ☐ Vérifiez que votre logement peut rester frais : rideaux opaques, stores, ventilateurs, climatiseur.
- ☐ Préparez une **trousse d'urgence** : eau, vêtements légers, brumisateur, médicaments.
- ☐ Utilisez un thermomètre intérieur pour surveiller la température ambiante.

PLANIFIER SES ACTIONS

- ☐ Suivez les alertes **météo** : inscrivez-vous à des services d'avis en composant le 1 866 982-7282 ou en consultant le site web de **CONSEILS CLIMAT**.
- ☐ Élaborez un **plan d'urgence** avec rappels pour l'hydratation et les contacts d'urgence.
- ☐ Discutez des **mesures de prévention** avec vos proches, collègues et voisins.

CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

- ☐ Ayez votre liste de contacts d'urgence prête.
- ☐ Identifiez les personnes vulnérables de votre entourage : aînés, personnes isolées, malades.
- ☐ Si vous vivez seul(e), désignez une personne pour vérifier votre bien-être.



PENDANT

ADAPTER SON MODE DE VIE

-  Buvez **régulièrement de l'eau**, même sans avoir soif.
-  Évitez l'**alcool** et les repas copieux.
-  Évitez les **efforts physiques** entre 11 h et 18 h.
-  Prenez des **douches/bains frais** ou utilisez un brumisateur pour vous rafraîchir.
-  Passez **quelques heures par jour** dans des lieux climatisés publics : piscines, bibliothèques, centres climatisés.
-  Portez des **vêtements légers**, clairs et amples.
-  **Protégez-vous du soleil** : chapeau, crème FPS 15+.
-  Prenez des **nouvelles** des personnes vulnérables de votre entourage, et n'hésitez pas à donner des vôtres.

REFROIDIR SON DOMICILE

- Fermez rideaux et fenêtres le jour.
- Ouvrez-les la nuit si l'air extérieur est plus frais.
- Limitez l'usage des appareils qui produisent de la chaleur.

SURVEILLER SON ÉTAT DE SANTÉ

- **Déshydratation** :
soif extrême, fatigue, maux de tête, bouche sèche.
- **Coup de chaleur** :
étourdissements, nausées, confusion, peau chaude et sèche, absence de transpiration.

Consultez les **mesures locales**
et les **services offerts** par votre municipalité.

APRÈS

- Aérez votre domicile pour évacuer la chaleur accumulée.
- Continuez à boire de l'eau régulièrement.
- Mettez à jour votre trousse et vos contacts en prévision du prochain épisode.

QUOI FAIRE?

- Un malaise? Des questions sur votre santé? appelez Info-Santé **811**.
- En cas d'urgence appelez le **911**.



Pour plus d'informations
et de conseils



www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/chaleur-extreme

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

