

Trousse fraîcheur

Utilisez ces conseils et outils pour vous rafraîchir par temps chaud

Thermomètre



- Surveillez les températures intérieures pour vous-même et les personnes dont vous êtes responsable
- Passer beaucoup de temps dans un lieu où les températures varient de 26 à 31°C peut être dangereux pour les personnes qui courent un plus grand risque de souffrir de maladie liée à la chaleur
- Les personnes qui courent un grand risque de souffrir de maladie liée à la chaleur doivent éviter de passer plus qu'un court moment à des températures supérieures à 31°C

Petit bac



- Prenez une douche ou un bain à l'eau fraîche ou utilisez une éponge pour vous rafraîchir
- L'eau fraîche favorise l'évaporation de la chaleur du corps
- Si vous n'avez pas de baignoire, remplissez le bac de votre trousse fraîcheur d'eau fraîche et plongez-y une partie de votre corps ou utilisez-la pour vous éponger

Serviette



- Mouillez la serviette et placez-la sur votre peau
- Vous pouvez aussi porter un haut ou un autre vêtement mouillés

Compresse de gel



- Placez la compresse de gel au congélateur
- Lorsqu'elle est refroidie, enveloppez-la dans un morceau de tissu et placez-la autour de votre cou, sous vos aisselles ou dans l'aîne
- Conservez-en une autre dans le congélateur et faites une rotation

Bouteille d'eau



- Buvez beaucoup d'eau avant d'avoir soif pour éviter la déshydratation

Vaporisateur



- En plus de porter un haut ou une serviette mouillés, remplissez une bouteille munie d'un vaporisateur d'eau fraîche et vaporisez votre peau
- Appliquez beaucoup d'eau et souvent

Pour en savoir plus et pour des mises à jour, consultez le site : vch.ca/heat ou vancouver.ca/hot-weather