

# Rester au frais à Vancouver



## Protégez-vous contre la chaleur estivale

- 1 Passez du temps dans un lieu frais ou climatisé.
- 2 Lorsque vous êtes dehors, restez à l'ombre.
- 3 Portez un chapeau à large bord et des vêtements légers et amples, et appliquez de l'écran solaire sur votre peau.
- 4 Buvez beaucoup de liquide frais comme de l'eau **avant** d'avoir soif. Mangez plus d'aliments froids qui contiennent de l'eau comme des salades et des fruits.
- 5 Éclaboussez de l'eau fraîche sur votre visage et votre cou, portez un tee-shirt mouillé ou utilisez une serviette humide pour vous rafraîchir. Prenez une douche froide ou un bain froid.
- 6 Marchez lentement et évitez les activités qui surchauffent.
- 7 Sachez reconnaître les signes d'une urgence médicale. Les symptômes d'un coup de chaleur incluent la hausse de la température corporelle, des étourdissements ou des évanouissements, de la confusion et un manque de coordination. Votre peau pourrait aussi rougir ou devenir très chaude.
- 8 Si vous connaissez des personnes qui sont plus vulnérables à la chaleur, prenez de leurs nouvelles par téléphone ou par conversation vidéo. Il s'agit notamment des personnes de plus de 60 ans, qui vivent seules, qui ont des troubles de santé physique ou mentale ou qui sont toxicomanes. N'oubliez pas de prendre soin de vos animaux de compagnie.
- 9 Tirez les volets ou les rideaux le jour et n'ouvrez vos fenêtres que la nuit lorsque la température descend.
- 10 Les températures intérieures de 26 à 31 degrés Celsius peuvent mettre des individus en danger. Déplacez-vous vers un espace climatisé si les températures intérieures dépassent 31 degrés.

**POUR EN SAVOIR PLUS ET  
POUR DES MISES À JOU**


**vancouver.ca/hot-weather**

(Traductions disponibles)



La ville de Vancouver reconnaît les terres ancestrales non cédées des Nations  
*xʷməθkʷəy̓əm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish) et səlilwətaʔ (Tsleil-Waututh).*

## Renseignements importants

- Tous les centres fraîcheur des centres communautaires sont ouverts de 9 h à 20 h et certains restent ouverts plus tard lorsqu'un avertissement de chaleur est en vigueur. Les heures d'ouverture sont prolongées en cas d'urgence liée à un épisode de chaleur extrême. Les centres fraîcheur des bibliothèques sont ouverts durant les heures d'ouverture habituelles, qui varient selon l'emplacement.
  - Tout le monde a accès aux centres fraîcheur. Nul besoin de s'inscrire, de payer, ni de présenter une pièce d'identité pour visiter un centre fraîcheur. Vous y trouverez des chaises, de l'eau et des toilettes.
-  Tous les centres fraîcheur communautaires ouvriront leurs portes aux animaux de compagnie bien élevés, sauf les suivants :
- > Evelyne Saller Centre (404 Alexander Street)
  - > Carnegie Community Centre (401 Main Street)

**SI VOUS AVEZ  
BESOIN D'AIDE**

**Urgences médicales :**  
composez le 9-1-1

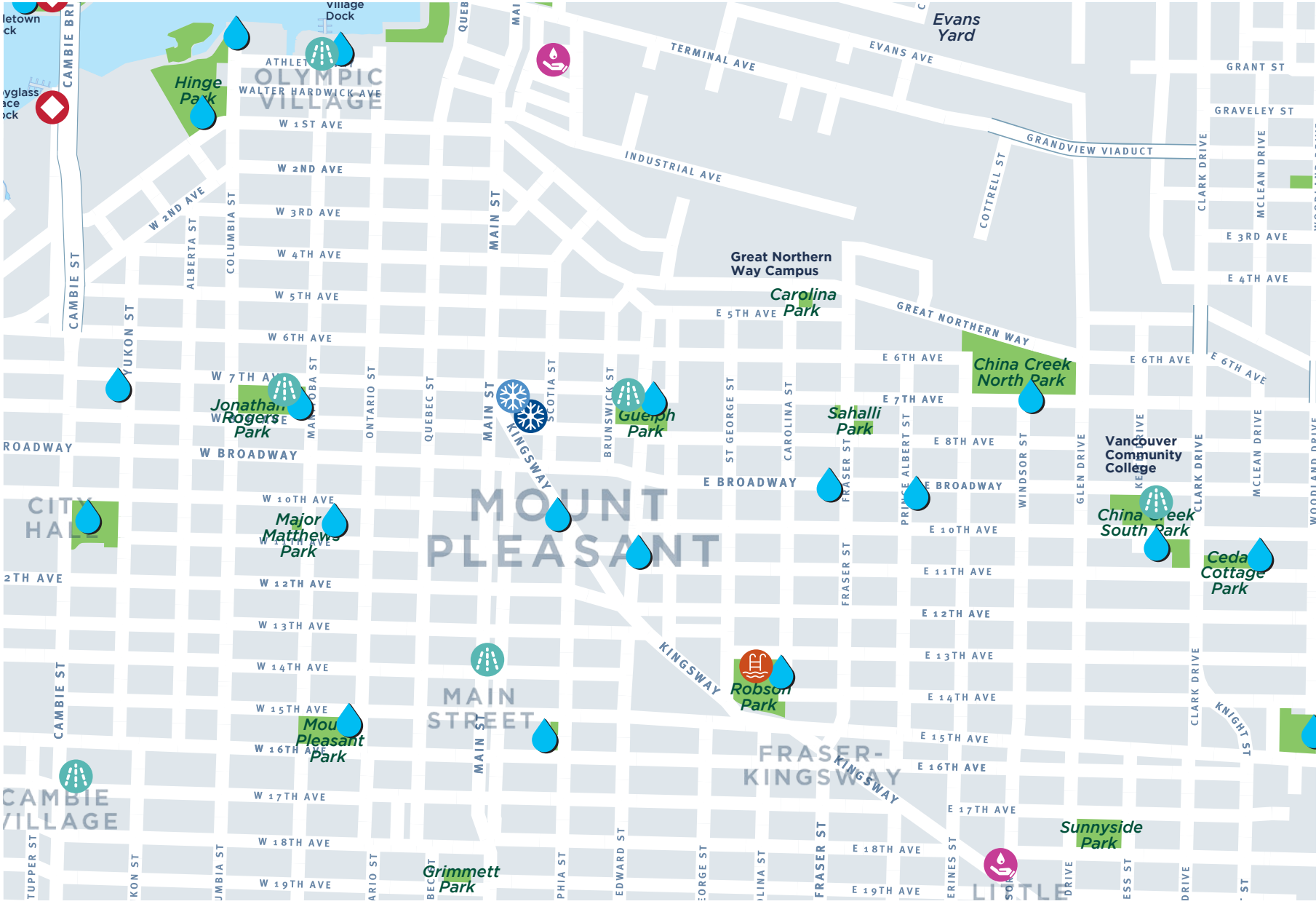
**Questions de santé sur les  
symptômes associés à la chaleur :**  
composez le 8-1-1

**Lieux publics où vous rafraîchir :**  
composez le 3-1-1

Des services d'interprétation sont  
offerts aux numéros précédents

# Rester au frais à Vancouver

## MOUNT PLEASANT



-  Centre fraîcheur de bibliothèque
-  Centre fraîcheur de centre communautaire
-  Stations d'aspersion
-  Places protégées contre les intempéries
-  Pataugeuses
-  Stations de lavage des mains
-  Fontaines d'eau potable