Protégez-vous contre la chaleur estivale

Préparez-vous à combattre la chaleur

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

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 plus de 26 degrés Celsius peuvent être dangereuses pour certaines personnes. Déplacez-vous vers un espace climatisé si les températures intérieures dépassent 31 degrés.

Pour en savoir plus et pour des mises à jour

vancouver.ca/hot-weather
Traductions disponibles

CITY OF VANCOUVER

©2025 City of Vancouver | 23-155 | French