

# RESTEZ *en* SÉCURITÉ *dans la* CHALEUR ESTIVALE

## SOYEZ PRÊT AVEC CES ASTUCES



### SI TU AS BESOIN D'AIDE

Téléphonez 9-1-1  
pour les urgences médicales

Téléphonez 8-1-1  
pour des questions de santé

Téléphonez 3-1-1  
pour les lieux publics pour  
vous aider à rester au frais

(remarque: peut changer  
en raison de COVID-19)

Des services d'interprétation sont  
disponibles pour les numéros ci-dessus

- 1 Restez à l'abri du soleil autant que possible.
- 2 Passez du temps dans un endroit frais ou climatisé et cherchez de l'ombre à l'extérieur. Restez à 2 mètres des autres.
- 3 Portez un chapeau, des vêtements légers et amples et un écran solaire.
- 4 Buvez beaucoup de liquides frais, comme de l'eau, **avant** d'avoir soif. Mangez plus d'aliments froids contenant de l'eau, comme des salades et des fruits.
- 5 Versez de l'eau froide sur votre visage et votre cou, ou utilisez une serviette humide pour vous rafraîchir. Prenez une douche ou un bain fraîche.
- 6 Marchez lentement et évitez les activités qui vous surchauffent.
- 7 Obtenez des soins médicaux si vous êtes pâle, transpirez abondamment, faible, étourdi ou nauséux.
- 8 Vérifiez l'autres par téléphone, chat vidéo ou en personne a une distance de sécurité avec toute personne que vous connaissez qui est plus vulnérable à la chaleur ou qui sont moins capable de quitter la maison en raison de COVID-19. N'oubliez pas de vérifier également les animaux.
- 9 Fermez les stores ou les rideaux pendant la journée et n'ouvrez vous fenêtres que la nuit quand il fait plus frais dehors. Utilisez un ventilateur près d'une fenêtre ouverte pour apporter de l'air plus frais.
- 10 Évitez d'utiliser des appareils générant de la chaleur, par exemple des sècheuses et des lave-vaisselle.

**POUR PLUS DE MISES À JOUR  
ET D'INFORMATIONS, VISITEZ:  
[vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather)**

(Des traductions seront disponibles)