



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Restez au frais et en bonne santé cet été

Une chaleur extrême peut avoir des effets graves sur votre santé, en particulier si vous êtes âgé, souffrez d'une maladie chronique ou prenez certains médicaments. Même les personnes en bonne santé peuvent tomber malades pendant une vague de chaleur si elles ne prennent pas de précautions. Les symptômes des maladies liées à la chaleur peuvent inclure des maux de tête, des vertiges, des nausées et de la confusion.

Si votre domicile n'est pas équipé de climatisation, prenez vos dispositions à l'avance. De nombreuses collectivités ouvrent des centres de rafraîchissement lorsque des alertes à la chaleur sont en vigueur. Vous pouvez également vous rafraîchir dans des lieux climatisés tels que les centres commerciaux, les bibliothèques ou les centres communautaires. Évitez de vous exposer au soleil pendant les heures les plus chaudes (de 11 h à 15 h), buvez beaucoup d'eau et portez des vêtements amples et de couleur claire.



Si vous vous sentez mal à cause de la chaleur ou si vous remarquez qu'une autre personne semble confuse, faible ou sur le point de s'évanouir, consultez immédiatement un médecin. Les températures élevées peuvent être dangereuses, mais elles ne le sont pas nécessairement, surtout si vous vous y préparez à l'avance. Prenez soin de vous et prenez des nouvelles de votre famille ou de vos voisins.

Pour plus de conseils
et d'information sur
la sécurité, [cliquez ici](#)