



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

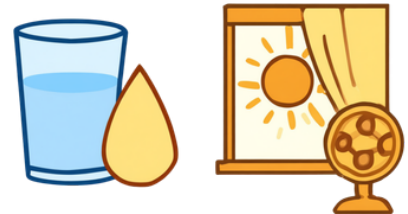
RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Restez au frais et connecté cet été

La chaleur estivale peut mettre votre santé en danger, surtout si vous vivez seul ou si vous disposez d'un soutien social limité. Lorsque les gens se sentent isolés, il peut être plus difficile de détecter les premiers signes d'un coup de chaleur, tels que des vertiges, des nausées, une confusion mentale ou une fatigue inhabituelle. Si elle n'est pas traitée, la chaleur peut rapidement devenir dangereuse.

Vous pouvez vous protéger en suivant quelques mesures simples :

- Hydratez-vous en buvant souvent de l'eau, même avant d'avoir soif.
- Gardez votre maison au frais en fermant les stores ou les rideaux pendant la journée, en utilisant un ventilateur de manière sécuritaire et en passant du temps dans des espaces climatisés autant que possible.
- Restez en contact chaque jour pendant les vagues de chaleur en demandant à un ami, un membre de votre famille ou un voisin de vous faire signe (et faites de même pour eux). Rester en contact renforce la sécurité.
- Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs des maladies liées à la chaleur et demandez de l'aide si les symptômes s'aggravent.



Pour plus
d'information
consultez [cette source
canadienne fiable](#)

Cet été, prenez les mesures nécessaires pour rester en sécurité, au frais et en contact.