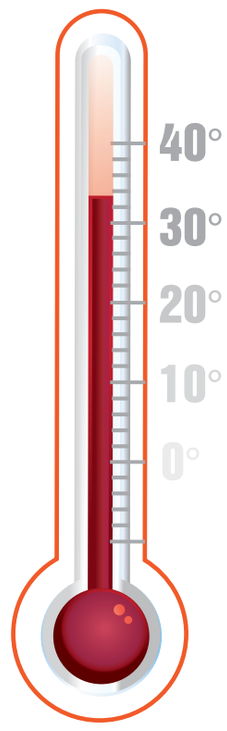
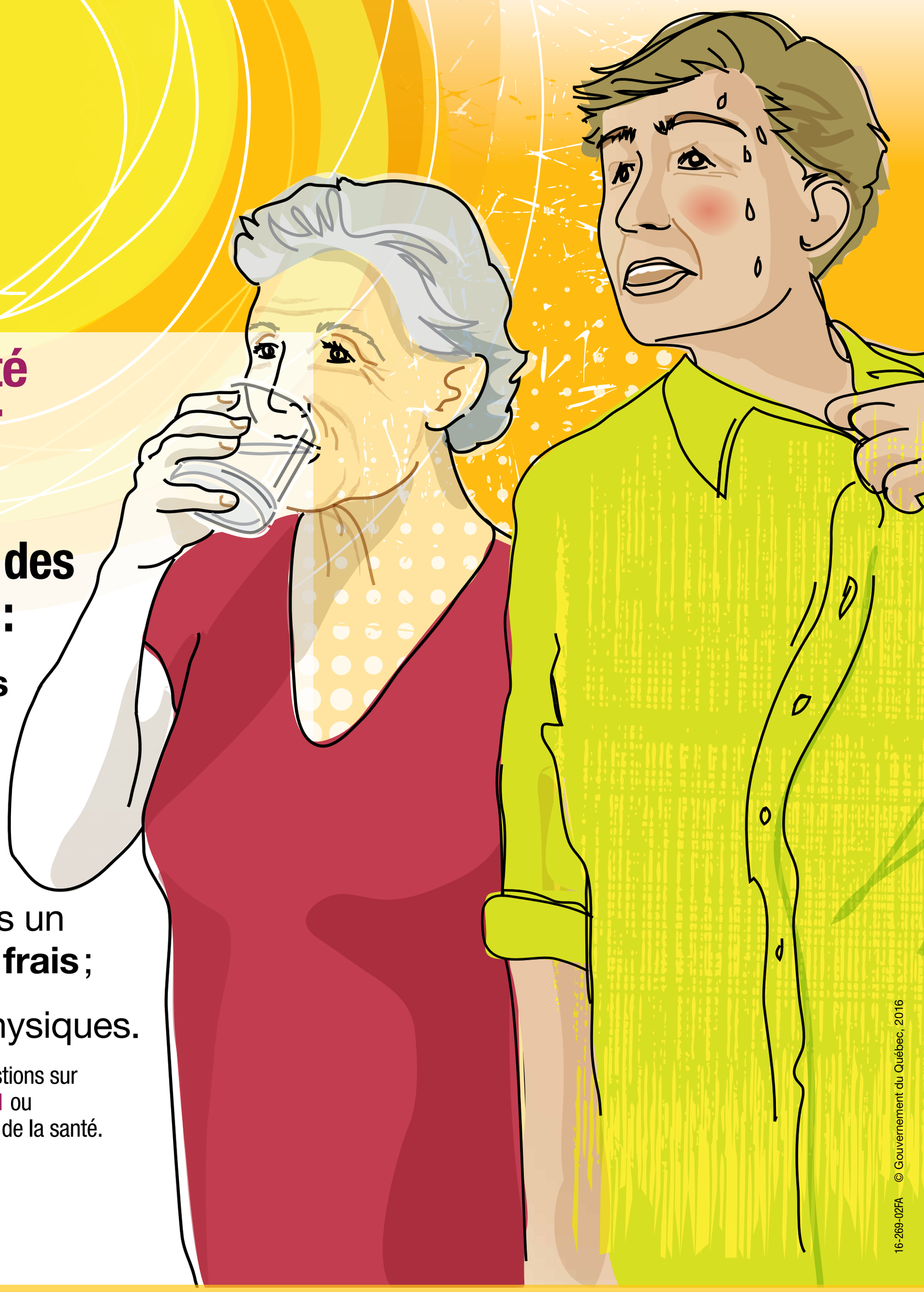
Il fait très chaud!





Votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- buvez de **6 à 8 verres d'eau** par jour ou selon les indications du médecin ;
- passez au moins 2 heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais** ;
- réduisez les efforts physiques.

En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé, appelez Info-Santé au **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

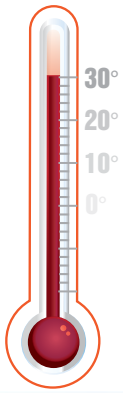
Pour en savoir plus :
www.sante.gouv.qc.ca

16-269-02FA © Gouvernement du Québec, 2016

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec

Il fait très chaud !



Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

- de lui faire boire de l'eau toutes les 20 minutes ;
- de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
- de lui faire prendre un bain ou une douche tiède au moins 2 fois par jour ;
- de planifier ses activités extérieures avant 10 h et après 15 h ;
- de l'habiller avec des vêtements légers et de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord.

Pour le bébé allaité, donner le sein plus souvent.

Pour le bébé nourri au biberon, offrir de l'eau entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolent, dort beaucoup et difficile à réveiller.

Si l'enfant ou le bébé présente un ou plusieurs de ces signes ou si vous avez des questions sur sa santé, appelez Info-Santé en composant le **8-1-1** ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

En cas d'urgence, appelez le **9-1-1**.

Pour en savoir plus :
www.sante.gouv.qc.ca

16-269-03FA
© Gouvernement du Québec, 2016

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec