



COMBATTEZ LA CHALEUR

RESTEZ AU FRAIS ET EN SÉCURITÉ

RESTEZ AU FRAIS



Restez hydraté(e)

Buvez de l'eau régulièrement, même avant d'avoir soif. Utilisez de la glace pour vous rafraîchir.



Adoptez une tenue appropriée par temps chaud

Portez des vêtements amples, légers, de couleur claire et respirants ainsi qu'un chapeau à large bord. Protégez-vous du soleil.



Limitez vos activités durant les heures les plus chaudes

Planifiez des activités de plein air tôt le matin ou le soir. Restez à l'ombre autant que possible.



Rafrâchissez-vous avec de l'eau

Prenez une douche froide, portez un t-shirt mouillé ou utilisez des linges humides sur votre corps.



Bloquez le soleil

Fermez les stores ou les rideaux pendant les heures les plus chaudes de la journée.



Faites entrer l'air frais

Ouvrez les fenêtres la nuit. Placez des ventilateurs devant les fenêtres ouvertes pour rafraîchir les pièces principales. Calfeutrez les ouvertures afin de conserver l'air frais à l'intérieur.



Évitez d'ajouter de la chaleur

Limitez l'utilisation du four, du sèche-linge et du lave-vaisselle. Privilégiez des repas légers ou qui ne nécessitent pas de cuisson. Éteignez les lumières et les appareils électroniques non essentiels lorsque c'est possible.



Trouvez un endroit frais

Prenez une pause de 2 à 3 heures dans un endroit ombragé ou climatisé avant de vous sentir mal. Trouvez des lieux à proximité sur toronto.ca/CoolSpaces.

RESTEZ EN SÉCURITÉ



Surveillez la température intérieure

Utilisez un thermomètre numérique d'intérieur. Des températures intérieures supérieures à 26 °C de façon prolongée peuvent nuire à la santé, surtout chez les personnes vulnérables à la chaleur. Cherchez des endroits plus frais pendant au moins 3 heures par jour si les températures intérieures atteignent 31 °C ou plus.



Planifiez des visites

Demandez à votre famille, à vos amis ou à vos voisins de passer vous voir à la maison pendant les journées de grande chaleur au cas où vous auriez besoin d'aide, surtout si vous vivez seul(e), avez un problème de santé ou êtes une personne âgée vivant seule.



Ne laissez jamais une personne ou un animal dans un véhicule stationné

La température à l'intérieur d'un véhicule peut augmenter rapidement, même lorsque les fenêtres sont ouvertes.



Planifiez et restez informé(e)

Téléchargez l'application WeatherCAN pour consulter les prévisions météorologiques et recevoir des alertes qui vous aideront à prendre des précautions supplémentaires.



Connaissez les signes d'une maladie liée à la chaleur

Soyez attentif aux étourdissements, aux maux de tête, aux nausées, aux crampes musculaires, à une soif intense et à une sensation de faiblesse.



Composez le 9-1-1

Appelez immédiatement si une personne est confuse, inconsciente, vomit ou si son état s'aggrave.

Trouver des lieux de fraîcheur et des conseils pour se protéger de la chaleur :

