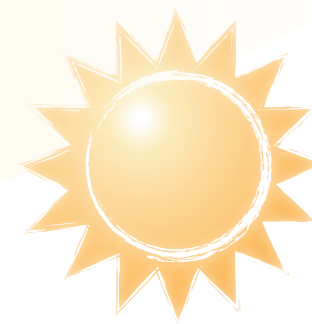


Prévention en cas de VAGUE DE CHALEUR



AVANT

PRÉPARER SON DOMICILE

- ☐ Vérifiez que votre logement peut rester frais : rideaux opaques, stores, ventilateurs, climatiseur.
- ☐ Préparez une **trousse d'urgence** : eau, vêtements légers, brumisateur, médicaments.
- ☐ Utilisez un thermomètre intérieur pour surveiller la température ambiante.

PLANIFIER SES ACTIONS

- ☐ Suivez les alertes **météo** : inscrivez-vous à des services d'avis en composant le 1 866 982-7282 ou en consultant le site web de **CONSEILS CLIMAT**.
- ☐ Élaborez un **plan d'urgence** avec rappels pour l'hydratation et les contacts d'urgence.
- ☐ Discutez des **mesures de prévention** avec vos proches, collègues et voisins.

CRÉER UN RÉSEAU DE SOUTIEN

- ☐ Ayez votre liste de contacts d'urgence prête.
- ☐ Identifiez les personnes vulnérables de votre entourage : aînés, personnes isolées, malades.
- ☐ Si vous vivez seul(e), désignez une personne pour vérifier votre bien-être.



PENDANT

ADAPTER SON MODE DE VIE

-  Buvez **régulièrement de l'eau**, même sans avoir soif.
-  Évitez l'**alcool** et les repas copieux.
-  Évitez les **efforts physiques** entre 11 h et 18 h.
-  Prenez des **douches/bains frais** ou utilisez un brumisateur pour vous rafraîchir.
-  Passez **quelques heures par jour** dans des lieux climatisés publics : piscines, bibliothèques, centres climatisés.
-  Portez des **vêtements légers**, clairs et amples.
-  **Protégez-vous du soleil** : chapeau, crème FPS 15+.
-  Prenez des **nouvelles** des personnes vulnérables de votre entourage, et n'hésitez pas à donner des vôtres.

REFROIDIR SON DOMICILE

- Fermez rideaux et fenêtres le jour.
- Ouvrez-les la nuit si l'air extérieur est plus frais.
- Limitez l'usage des appareils qui produisent de la chaleur.

SURVEILLER SON ÉTAT DE SANTÉ

- **Déshydratation** :
soif extrême, fatigue, maux de tête, bouche sèche.
- **Coup de chaleur** :
étourdissements, nausées, confusion, peau chaude et sèche, absence de transpiration.

Consultez les **mesures locales**
et les **services offerts** par votre municipalité.

APRÈS

- Aérez votre domicile pour évacuer la chaleur accumulée.
- Continuez à boire de l'eau régulièrement.
- Mettez à jour votre trousse et vos contacts en prévision du prochain épisode.

QUOI FAIRE?

- Un malaise? Des questions sur votre santé? appelez Info-Santé **811**.
- En cas d'urgence appelez le **911**.



Pour plus d'informations
et de conseils



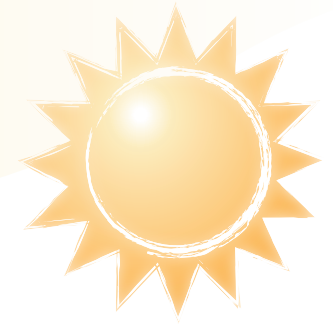
www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/chaleur-extreme

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



Prevention in the event of a HEATWAVE



BEFORE

PREPARE YOUR HOME

- ☐ Make sure you can keep your home cool: opaque curtains, blinds, fans, air conditioner.
- ☐ Prepare an **emergency kit**: water, lightweight clothing, a spray bottle, medication.
- ☐ Use an indoor thermometer to monitor room temperature.

PLAN YOUR ACTIVITIES

- ☐ Check on **weather** alerts: sign up to receive weather advisories by dialing 1 866 982-7282 or by visiting **CONSEILS CLIMAT**'s website.
- ☐ Make an **emergency plan** that includes reminders to hydrate and emergency contacts.
- ☐ Discuss **preventive measures** with your friends, colleagues, and neighbours.

CREATE A SUPPORT NETWORK

- ☐ Have a list of emergency contacts ready.
- ☐ Identify people around you who are at risk: seniors, people living alone or who are ill.
- ☐ If you live alone, designate someone to check on you.



DURING

ADJUST YOUR LIFESTYLE ACCORDINGLY

- Drink water regularly**, even when you don't feel thirsty.
- Avoid **alcohol** and heavy meals.
- Avoid **physical exertion** between 11:00 a.m. and 6:00 p.m..
- Take cool **baths/showers** or use a spray bottle to cool off.
- Spend a **few hours each day** in public places with air conditioning: Pools, libraries, cooling centres.
- Wear **loose-fitting, lightweight clothing** in light colours.
- Protect yourself from the sun**: Hat, SPF 15+ sunscreen.
- Check on** friends and family members who are at risk, and let others know how you are doing.

COOL YOUR HOME

- Close curtains and windows during the day.
- Open them at night if the air outside is cooler.
- Limit the use of heat-generating appliances.

KEEP AN EYE ON YOUR HEALTH

- **Dehydration**: extreme thirst, fatigue, headache, dry mouth.
- **Heat stroke**: dizziness, nausea, confusion, skin that is hot and dry, lack of perspiration.

Check local measures and services available in your municipality.

AFTER

- Open windows and doors to let evacuate accumulated heat out of your home.
- Continue to drink water regularly.
- Update your kit and your contacts to prepare for the next heatwave.

WHAT TO DO?

- Feeling unwell? If you have health-related questions, call Info-Santé at **8-1-1**.
- In case of an emergency call **9-1-1**.



For more information and tips



www.quebec.ca/en/public-safety-emergencies/emergency-situations-disasters-and-natural-hazards/what-to-do-before-during-after-emergency-disaster/extreme-heat

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec