NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Mesures de précaution
CHALEUR EXTRÊME

Préparez-vous :

- Trouvez la pièce la plus fraîche de votre maison ou trouver un endroit près de chez vous où vous pouvez vous rafraîchir.
- Tenez-vous au courant – vérifiez la météo, surveillez les avertissements de chaleur.
- Connaissez les signes de l'épuisement par la chaleur et du coup de chaleur.
- Installez des ventilateurs pour déplacer l'air frais.
- Faites de la glace et ayez des pichets d'eau à portée de main.

Durant une période de chaleur :

- Buvez beaucoup d'eau.
- Portez des vêtements amples et un chapeau, appliquez de l'écran solaire (FPS d'au moins 30).
- Restez à l'intérieur ou recherchez les endroits frais, à l'ombre.
- Si possible, allez à un endroit pour vous rafraîchir (à l'ombre des arbres, dans un lieu de natation, dans des endroits climatisés comme une épicerie, la bibliothèque ou un centre commercial).
- Évitez les activités intenses à l'extérieur.
- Fermez les rideaux le jour, utilisez des ventilateurs la nuit.
- Prenez une douche ou un bain dans de l'eau fraîche ou appliquez des débarbouillettes fraîches.
- Allez voir les personnes vulnérables (bébés, personnes âgées, voisins).
- Soyez à l'affût des symptômes du coup de chaleur. En cas d'urgence médicale, consultez un fournisseur de soins de santé ou faites le 911.