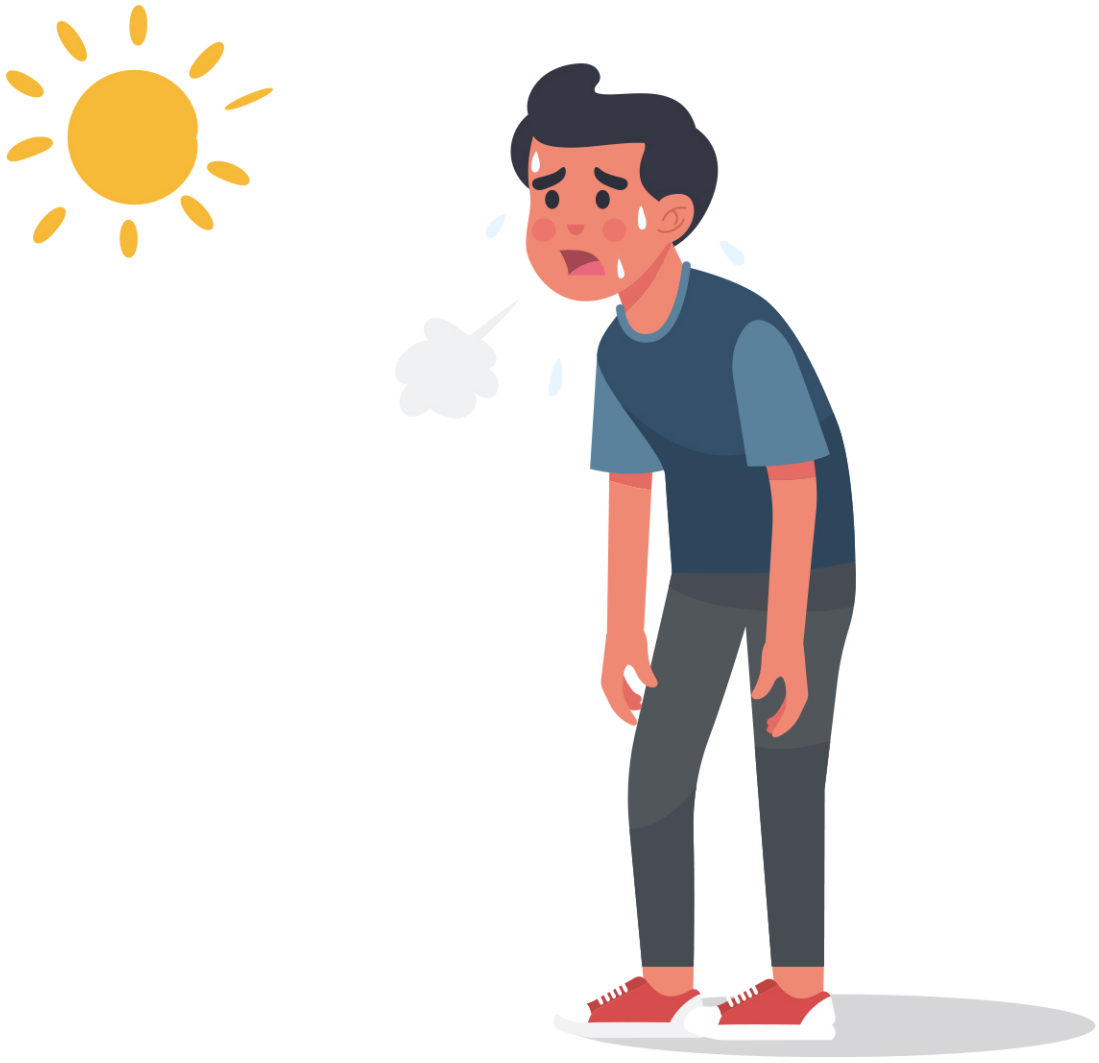
IL FAIT CHAUD.
PROTÉGEZ-VOUS!



SERVICE D'URGENCE
ARMÉE DU SALUT
AIDE AUX SINISTRÉS

Institute for Catastrophic Loss Reduction
Building resilient communities

Institut de Prévention des Sinistres Catastrophiques
Bâtir des communautés résilientes

S'HYDRATER

Buvez beaucoup avant même de ressentir la soif.

SE REFROIDIR

Passez quelques heures par jour dans des endroits frais comme des refuges, centre commerciaux et bibliothèques.

ÉVITER L'ALCOOL

Mettez l'accent sur l'hydratation.

BLOQUER LE SOLEIL

Fermez les stores et rideaux le jour et ouvrez les fenêtres la nuit quand la température est plus fraîche.

SE RAFRAÎCHIR

Prenez des douches ou bains froids au besoin.

RESTER CONNECTÉ

Contactez votre famille et vos amis pour prendre des nouvelles de leur état.

CHOISIR DES COULEURS PÂLES

Portez des vêtements de couleurs pâles.

RALENTIR

Réduisez vos efforts physiques.