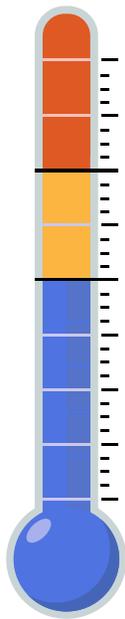


# Il fait trop chaud



1. Je vérifie la température de mon logement avec un thermomètre.

2. Combien fait-il chez-moi:



- J'appelle quelqu'un qui peut m'aider.
- Je sors de chez moi pour aller dans un endroit plus frais.
- Je reste en contact avec quelqu'un.
- Je me rafraîchis.
- Je continue de vérifier la température.

## 3. Principaux signes à surveiller



Très fatigué



Mélangé



Maux de tête



Soif



Température plus haute que 38,5°C



Tête qui tourne



Perdre connaissance



Rougeur et points rouges sur la peau

## 4. Quoi faire pour se rafraîchir?



Passer du temps au frais



Boire beaucoup d'eau



Réduire les efforts physiques



Porter des vêtements légers



Prendre une douche ou un bain frais

# J'ai besoin d'aide

## Je peux appeler un proche:

Nom :

Numéro de téléphone :



## S'il fait trop chaud

## Je peux me rendre dans un endroit climatisé



Adresse :

**Pour parler  
à un professionnel  
de la santé**

**811**

**Pour connaître les  
endroits climatisés  
près de chez-moi**

**311**

**En cas d'urgence**

**911**