

# Ozone et fortes chaleurs

## SOYONS SOLIDAIRES

Aidons les personnes isolées et sensibles qui nous entourent



### BÉBÉS, ENFANTS EN BAS ÂGE

Hydratez-les et protégez-les du soleil (chapeau, tee-shirt, lunettes de soleil, crème solaire).



### QUELQUES CONSEILS

Lors de fortes chaleurs et de pics d'ozone:



buvez au moins 1,5 L d'eau avec des sels minéraux (eau, thé, tisane, bouillon froid, etc.);



restez à l'intérieur, particulièrement en cas de pics d'ozone et au moins de 11 à 15h (moments les plus chauds);



fermez les fenêtres, tentures, stores et volets pendant la journée et aérez pendant la nuit, quand les températures sont retombées;



cherchez l'ombre et les endroits frais;



si vous devez fournir des efforts intenses, prévoyez-les de préférence tôt le matin ou le soir après 20 heures;



prenez régulièrement des nouvelles de vos proches plus fragiles;



évitiez l'alcool et les boissons sucrées;



n'abandonnez jamais une personne ou un animal dans votre voiture en stationnement.

### QUE FAIRE EN CAS DE MALAISE ?

- ▶ Prévenez immédiatement le médecin traitant ou de garde.
- ▶ Si la personne est confuse et présente une température anormalement élevée : **appelez immédiatement le 100 ou le 112.**

Avec la collaboration de:

