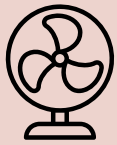
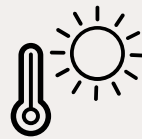


8 CONSEILS POUR LA SECURITE THERMIQUE

Passer du temps à l'extérieur est une partie essentielle des plaisirs d'été, mais le soleil et l'exposition à la chaleur comportent certains risques.* Voici quelques conseils essentiels sur la façon d'être en sécurité pendant les semaines les plus chaudes de l'année.



Restez à l'intérieur d'un endroit climatisé autant que vous le pouvez. Libérez les espaces publics avec une Tension Alternative y compris : les bibliothèques, centres commerciaux et centres communautaires.



Programmez des activités de plein air afin d'éviter la partie la plus chaude de la journée.



Protégez-vous en utilisant de la crème solaire avec FPS 30 ou plus. Des lunettes de soleil, des larges chapeaux et parapluies sont tous d'excellents outils pour protéger votre corps.



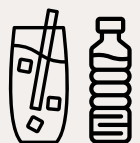
Portez des vêtements amples, légers et de couleur claire.



Ne laissez jamais les enfants ou les animaux domestiques dans les voitures.



Prenez des douches ou des bains frais pour vous abaisser température corporelle chaque fois que vous vous sentez trop de chaleur.



Buvez plus d'eau que d'habitude et n'attendez pas avoir soif pour boire plus.



Utilisez moins votre cuisinière et votre four et cuisinez à l'extérieur lorsque cela est possible pour garder votre maison au frais pendant une canicule.