



# Chaleur **ACCABLANTE** et **EXTRÊME**

## MESURES GÉNÉRALES DE PRÉVENTION POUR LES EMPLOYÉS ET USAGERS

- Boire beaucoup d'eau, environ un verre à toutes les 20 minutes.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées, car elles déshydratent.
- Éviter de s'exposer au soleil.
- Demeurer à l'intérieur, dans un endroit climatisé ou frais.
- Privilégier les vêtements légers et de couleur pâle.
- Appliquer une débarbouillette d'eau froide sur la nuque au besoin.

### INFORMATION

Section intranet Services administratifs et de soutien > Services techniques > Mesures d'urgence et sécurité > Sécurité civile > Chaleur accablante et extrême