



En cette période de chaleur accablante, voici les mesures de prévention pour réduire l'inconfort et éviter les effets indésirables sur la santé

PRÉVENTION

- Boire de l'eau suivant les consignes du personnel infirmier.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées (café, thé, cola) car elles déshydratent.
- Garder les rideaux de la fenêtre de votre chambre fermés.
- Appliquer une débarbouillette d'eau froide sur le front ou sur la nuque, au besoin.

PRUDENCE

Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, avisez votre infirmière :

- crampes musculaires;
- frissons;
- mal de cœur (nausées);
- mal de ventre;
- étourdissements, vertiges;
- mal de tête;
- malaise généralisé.



En cette période de chaleur accablante, voici les mesures de prévention pour réduire l'inconfort et éviter les effets indésirables sur la santé

PRÉVENTION

- Boire de l'eau suivant les consignes du personnel infirmier.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine ou très sucrées (café, thé, cola) car elles déshydratent.
- Garder les rideaux de la fenêtre de votre chambre fermés.
- Appliquer une débarbouillette d'eau froide sur le front ou sur la nuque, au besoin.

PRUDENCE

Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, avisez votre infirmière :

- crampes musculaires;
- frissons;
- mal de cœur (nausées);
- mal de ventre;
- étourdissements, vertiges;
- mal de tête;
- malaise généralisé.

