



**Les
Petits
Frères**

Pour un
grand âge
bien entouré

CANICULE OU CHALEUR ACCABLANTE ET EXTRÊME

APPELS AUX GRANDES AMIES ET GRANDS AMIS

Avant d'appeler

Composez *67 **avant** de composer le numéro de téléphone de la personne afin de préserver la confidentialité de votre numéro de téléphone personnel.

- ✓ Lorsque le ou la Grande Amie ou Grand Ami répond au téléphone, prendre le temps de vous présenter, mentionner que vous téléphonez de la part des Petits Frères
- ✓ Lui dire que vous l'appellez en raison des températures élevées des derniers jours et à venir
- ✓ Validez avec la personne comment elle se porte ?
- ✓ Voir si elle se sent confortable et en sécurité à son domicile ?
- ✓ Quels sont ses moyens de rafraîchissement? (ventilateur ou climatiseur) et si elle a besoin d'un ventilateur ?

Rappelez les conseils à appliquer en cas de grande chaleur :

- ✓ Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif. 6 à 8 verres d'eau par jour
- ✓ Passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais si possible
- ✓ Fermer les rideaux ou stores le jour et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche.
- ✓ Se rafraîchir à l'eau tiède (douche, bain, débarbouillette)
- ✓ Porter des vêtements légers et pâles
- ✓ Donner des nouvelles aux personnes de votre entourage et aux Petits Frères
- ✗ Éviter les sorties à l'extérieur le plus possible ou rester à l'ombre et porter un chapeau et des vêtements légers
- ✗ Éviter d'utiliser un ventilateur directement sur le corps, cela peut causer la déshydratation
- ✗ Remettre à plus tard les tâches nécessitant des efforts physiques
- ✗ Remettre à plus tard les tâches nécessitant l'utilisation prolongée des appareils électriques dégageant de la chaleur (ex. : cuisinière ou sècheuse)
- ✗ Éviter l'alcool et les boissons caféinées.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ?

- ✓ Info-Santé 8-1-1 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.
- ✓ En cas d'urgence ou de malaise majeur, appelez le 9-1-1.