

# TIPS FOR BEATING THE HEAT

## Conseils pour rester frais et en sécurité:



- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☞ Buvez beaucoup d'eau.
- ☞ Allez à un endroit climatisé (endroit frais). Visitez un centre commercial, une bibliothèque publique, etc.
- ☞ Portez un chapeau et des habits légers et évasés.
- ☞ Prenez un bain ou une douche fraîche.
- ☞ Fermez les persiennes ou les rideaux et ouvrez les fenêtres pour faire circuler l'air en utilisant un ventilateur.
- ☞ Limitez les activités physiques durant la journée.
- ☞ Jetez un coup d'œil sur vos voisins et votre famille
- ☞ Ne laissez jamais les enfants ou les animaux seuls, enfermés dans des véhicules
- ☞ Cherchez l'attention médicale au cas où vous observez un des signes suivants: transpiration abondante, pâleur, crampes musculaires, faiblesse, fatigue, vertige, mal de tête, évanouissement, nausée et/ou vomissement.

La ville de Hamilton 905-546-CITY(2489)

Télé Santé Ontario 1-866 797-0000

Feu/Police/Ambulance: 911

French