

**En tout temps, nous  
vous invitons à suivre  
les consignes de la  
Direction régionale de  
la santé publique :**

- Buvez beaucoup d'eau
- Réduisez vos efforts physiques
- Prenez une douche fraîche
- Passez quelques heures par jour dans un endroit frais, idéalement climatisé
- Portez des vêtements légers



Montréal 

montreal.ca

Faire face aux  
changements climatiques

**Bien se  
préparer  
aux vagues  
de chaleur**



## S'adapter aux changements climatiques

En raison des changements climatiques, les températures moyennes sont en hausse et les épisodes de chaleur sont de plus en plus nombreux.

Montréal adopte d'ailleurs des positions ambitieuses afin de lutter contre les changements climatiques et réduire ses émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des hausses des températures.

La Ville entend notamment s'attaquer aux îlots de chaleur sur son territoire par le biais de différentes mesures dont la plantation d'arbres, le verdissement des quartiers et le transport durable et actif.

## Prenons soin de nos proches et de notre voisinage

Soyons solidaires ! Vous aussi vous pouvez faire votre part pour atténuer les impacts des chaleurs extrêmes. Cet été, prenez quelques minutes régulièrement pour vous assurer du bien-être de vos proches et des personnes plus isolées dans votre quartier.



## Personnes vulnérables à la chaleur

Saviez-vous que la chaleur extrême pouvait provoquer des problèmes de santé chez certaines personnes, particulièrement les personnes plus vulnérables?

- Personnes de 65 ans et plus vivant dans un lieu non climatisé
- Personnes atteintes de maladies chroniques
- Personnes souffrant d'un problème de santé mentale (ou aux prises avec un problème d'alcool ou de drogue)
- Enfants de moins de 4 ans

## Quels sont les symptômes à surveiller ?

- Épuisement (fatigue)
- Déshydratation (bouche sèche)
- Maux de tête
- Étourdissements
- Confusion
- Évanouissement

Communiquez avec le 811 ou consultez un professionnel de la santé si vous avez des symptômes.

En cas d'urgence, appelez le 911.

Pour des informations additionnelles, composez le 311 ou visitez [montreal.ca](http://montreal.ca)

