

Protégez-vous

Les fortes chaleurs peuvent être dangereuses

Vous devriez :



Boire de l'eau

Toutes les 15-20 minutes lorsque vous travaillez.



Vérifier la couleur de vos urines

elles devraient être pâles ou jaune clair.



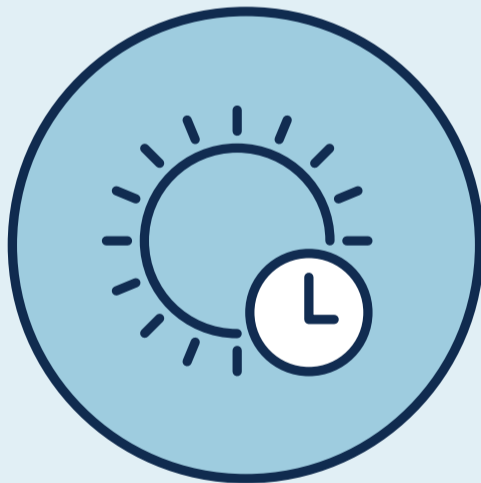
Vous protéger du soleil

Vêtements légers, chapeau, crème solaire SPF 30+, lunettes de soleil.



Vous reposer et vous rafraîchir

Faire des pauses à l'ombre et vous rafraîchir avec des serviettes humides ou une douche.



Travailler en dehors des heures chaudes

Si possible, travaillez tôt le matin ou en fin d'après-midi.



Conserver vos médicaments et votre nourriture en lieu sûr

Conservez-les dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière du soleil.



En cas de malaise dû à la chaleur, rafraîchissez-vous immédiatement !

Une insolation survient lorsque le corps n'arrive plus à se refroidir. Il s'agit d'un événement grave. Demandez immédiatement une aide médicale ou appelez le **Triple Zéro (000)**. Vous pouvez demander un interprète gratuitement.



Queensland Government

Reconnaître les signes d'une **insolation**



Une insolation survient lorsque le corps n'arrive plus à se refroidir.

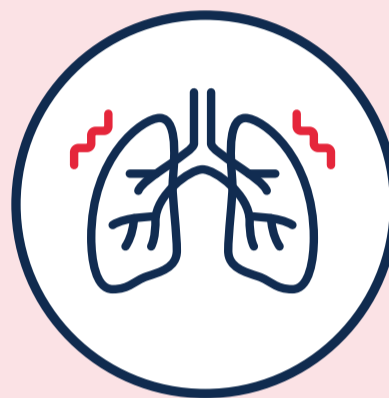
Vous pourriez présenter les symptômes suivants :



Confusion



Difficulté à parler



Respiration rapide

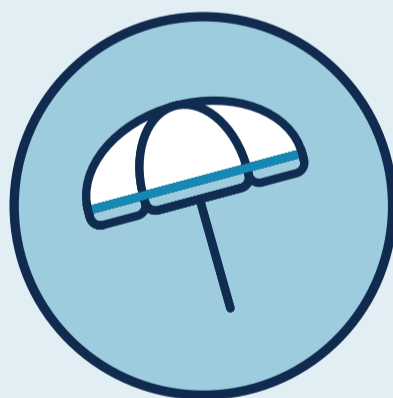


Rythme cardiaque élevé

Si vous vous sentez mal à cause de la chaleur :



Faites une pause



Trouvez de l'ombre



Buvez de l'eau



Rafrâchissez-vous en prenant une douche

Si le malaise persiste, appelez Triple Zéro (000) !

Les insulations sont des événements graves. Demandez immédiatement une aide médicale ou appelez le **Triple Zéro (000)**. Vous pouvez demander un interprète gratuitement.

