

Capsule canicule

Série
#1

Saviez-vous que...

En cas de chaleur accablante ou extrême et en cas d'absence de climatisation adéquate, il faut augmenter la consommation de liquides. Il est recommandé de boire un verre d'eau (250 ml) ou (8 oz) à toutes les 20 minutes sans dépasser 1,5 litre par heure.



Astuce : Vous mettre des alarmes pour vous rappeler cette mesure de prévention.

Pour savoir si l'on a assez bu, la couleur des urines est un bon indicateur. Lorsqu'elles sont claires, l'hydratation est suffisante. En revanche, plus elles sont foncées, plus elles indiquent un état de déshydratation.

Lors de l'hydratation, on doit demeurer vigilants et maintenir une utilisation adéquate des équipements de protection individuels.