SERVICES À DOMICILE DES ETCHEMINS
Coopérative de solidarité
Pour vous...chez vous

Été 2025

BULLETIN DES MEMBRES

COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE DES ETCHEMINS

LES COUPS DE CHALEUR

La chaleur est enfin arrivée! Bien qu'il soit agréable de profiter des journées chaudes et ensoleillées, ces dernières peuvent avoir des conséquences négatives sur certaines personnes. Il faut faire preuve de vigilance dans ces conditions de chaleur extrême.

LES SIGNES ET SYMPTÔMES

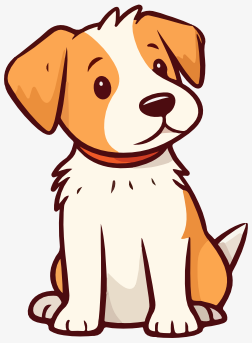
- Fatigue inhabituelle
- Étourdissement
- Maux de tête
- Maux de coeur
- Frissons
- Absence de transpiration
- Peau chaude et sèche
- Crampes musculaires
- Propos incohérents
- Perte d'équilibre
- Perte de conscience

MESURES DE PRÉVENTION

- Boire un verre d'eau toutes les 20 minutes
- Prendre des pauses fréquentes, au frais ou à l'ombre
- Reporter les tâches les plus ardues
- Porter des vêtements légers qui laissent passer l'air
- Rester dans un endroit avec de la ventilation et de l'air climatisée
- Profiter des jeux d'eaux, des piscines ou des lacs pour se rafraichir.

ET NOS ANIMAUX?

Ne laissez jamais un animal dans la voiture lors de journées chaudes. Il ne faut que quelques minutes pour transformer une voiture en véritable fourneau lors des chaudes journées d'été. Même si ce n'est que pour un court laps de temps, il ne faut en aucun cas laisser un animal sans surveillance dans une auto, même si les fenêtres sont partiellement ouvertes. Les animaux peuvent eux aussi, subir un coup de chaleur.



Bienvenue dans notre équipe !

Janvier

- **Rosemary Fortin**
- **Sylvie Couture**

Mars

- **Linda Chabot**
- **François Veilleux**
- **France Buteau**

Avril

- **Émilie Arial**
- **Émily Therrien**
- **Nicolas Turmel**

Mai

- **Suzanne Castonguay**

Juin

- **Stacy Larochelle**

Bonne retraite!

- **Chantal Veilleux**
- **Pauline Larochelle**