

CANICULE



En période de forte chaleur ou de canicule :



Boire régulièrement
et abondamment



Manger en quantité suffisante



S'hydrater la peau



Rester à l'ombre
ou dans un endroit frais



Eviter les efforts physiques



Aider les personnes seules
et fragiles

Signaux d'alerte?

Crampes

Fatigue inhabituelle

Maux de tête

Fièvre > 38°C

Vertiges ou nausées

Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, appelez le 15.
Tous ensemble, adoptons les bons réflexes pour éviter les risques.