

Prévention forte chaleur



BUVEZ RÉGULIÈREMENT DE L'EAU Sans attendre d'avoir soif, évitez l'alcool et les boissons sucrées.	RESTEZ AU FRAIS Fermez volets et rideaux en journée. Aérez la nuit ou tôt le matin.	PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL Portez un chapeau, des vêtements légers et clairs, et utilisez de la crème solaire.	ÉVITEZ LES EFFORTS Limitez les activités physiques aux heures les plus fraîches.	PRENEZ DES NOUVELLES de vos proches, voisins et personnes vulnérables.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Les personnes âgées, les enfants en bas âge, les personnes malades ou sous traitement sont particulièrement vulnérables.

LES SIGNES D'ALERTE

Soyez attentif à ces symptômes, qui peuvent annoncer un coup de chaleur :

MAUX DE TÊTE INTENSES	FATIGUE INHABITUELLE	ÉTOURDISSEMENTS, VERTIGES	NAUSÉES, VOMISSEMENTS	TEMPÉRATURE FIÈVRE	POULS RAPIDE, PALPITAISON
------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------------