

En période de fortes chaleurs, **il y a des risques pour ma santé, quels sont les signaux d'alerte ?**



CRAMPES



FATIGUE INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



FIÈVRE >38°



VERTIGES/NAUSÉES

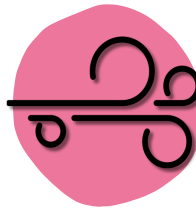


PROPOS INCOHÉRENTS

En période de fortes chaleurs, **quels sont les bons gestes ?**



**BUVEZ DE L'EAU
RÉGULIÈREMENT,
AVANT D'AVOIR SOIF**



**RESTEZ AU FRAIS CHEZ SOI OU DANS UN LIEU FRAIS
PROCHE DE CHEZ SOI (BIBLIOTHÈQUE, CINÉMA,
MAGASINS, PISCINE, PIÈCE RAFFRAÎCHIE...) EN ÉVITANT
LES SORTIES JUSQU'EN FIN DE JOURNÉE**



**MOUILLEZ-VOUS
LE CORPS**



**PRIVILÉGIEZ LES
ACTIVITÉS DOUCES**



**LIMITEZ LE CAFÉ OU LE THÉ ET ÉVITEZ L'ALCOOL :
CES BOISSONS FAVORISENT LA DÉSHYDRATATION**



**MANGEZ FRAIS
ET ÉQUILIBRÉ**

Bon à savoir | **Pour les personnes fragiles**



**PENSEZ À VOUS INSCRIRE SUR LE
REGISTRE DE VOTRE COMMUNE
POUR RECEVOIR DE L'AIDE
PENDANT LES FORTES CHALEURS
ESTIVALES.**



**EN CAS DE FORTES CHALEURS, CERTAINS
MÉDICAMENTS SONT SUSCEPTIBLES D'ALTÉRER LES
MÉCANISMES DE DÉFENSE DE L'ORGANISME. EN CAS
DE DOUTE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN OU
PHARMACIEN.**