

Fortes chaleurs : protégez-vous

Les bons réflexes à adopter, en un coup d'œil



Quelques gestes simples suffisent à éviter la plupart des problèmes liés à la chaleur

Les bons réflexes



Buvez de l'eau

Régulièrement, sans attendre d'avoir soif.



Fermez les volets

Le jour ; aérez le logement la nuit.



Restez à l'ombre

Évitez de sortir entre 11h et 21h.



Vêtements légers

Amplés et clairs ; un chapeau dehors.



Limitez les efforts

Sport, jardinage, ménage : levez le pied.



Prenez des nouvelles

De vos proches âgés ou isolés.

⚠ Signes qui doivent alerter

Confusion, propos incohérents, perte de connaissance, convulsions, difficulté à parler ou à se déplacer, peau chaude et rouge.

EN ATTENDANT : mettez la personne au frais, rafraîchissez-la, faites-la boire seulement si elle est consciente.



Sous traitement ? Diurétiques, tension, antidépresseurs, anti-inflammatoires... certains médicaments demandent plus de vigilance par forte chaleur. **Ne modifiez rien seul(e)** — demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

URGENCE VITALE — SAMU

15

appelez immédiatement

INFOS & CONSEILS CANICULE

0 800 06 66 66

appel gratuit