

En période de canicule



N'importe qui peut souffrir de la chaleur, même les personnes en bonne santé.

Buvez de l'eau toutes les 20 minutes, et avant de ressentir la soif.



Évitez les boissons alcoolisées, caféinées et sucrées.



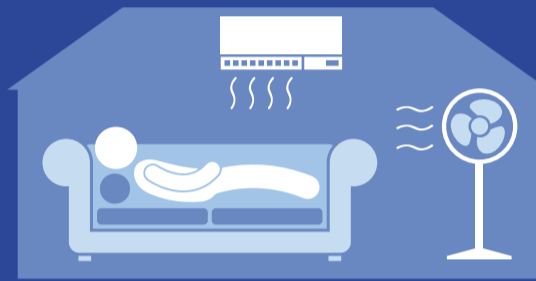
Limitez le temps passé au soleil, surtout aux heures les plus chaudes de la journée.



PRÉVENIR LES PROBLÈMES LIÉS À LA CHALEUR



Réduisez les activités physiques vigoureuses en extérieur.



Reposez-vous dans des endroits frais, ou climatisés si possible.



Privilégiez les vêtements légers, portez un chapeau et des lunettes de soleil. Utilisez une protection solaire efficace.

SURVEILLEZ CES SIGNES !



Eruption cutanée



Crampes



Vertiges



Maux de tête



Nausée / vomissements



Sentiment de faiblesse



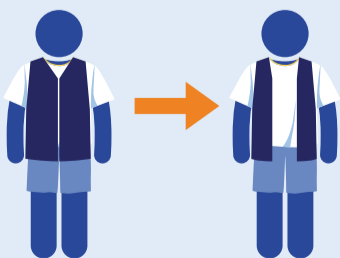
Évanouissement

QUE FAIRE

Déplacez-vous vers un endroit plus frais. Ne restez pas au soleil.



Desserrez vos vêtements.



Reposez-vous. Asseyez-vous ou allongez-vous.



Buvez de l'eau.



EN CAS D'URGENCE

- Appelez les secours.
- Si la personne est inconsciente, placez-la en position latérale de sécurité.
- Rafraîchissez-la : mettez-la à l'ombre, créez une brise, utilisez des packs de glace.

