

PRÉVENTION FORTES CHALEURS

**SOYEZ VIGILANT,
SI VOUS RESSENTEZ L'UN DE CES SYMPTÔMES**



Crampes



**Fatigue
inhabituelle**



Maux de tête



Fièvre > 38°



**Vertiges ou
nausées**



**Propos
incohérents**

**Si vous êtes victime ou
témoin d'un malaise,
appelez le 15**

ADOPTÉZ LES BONS GESTES



**Je bois
régulièrement
de l'eau**



**J'évite l'alcool
et la caféine**



**Je mange
normalement et
j'évite de cuisiner
des plats chauds**



**Je reste au frais,
je ferme les volets et
fenêtres le jour,
j'aère la nuit**



**Je ne sors pas
aux heures les
plus chaudes**



**Je mouille mon corps
et je me ventile**

BON À SAVOIR :
Vous pouvez vous rapprocher de votre Mairie ou Centre communal d'action sociale (CCAS) pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé.



**Je donne et je prends
des nouvelles
de mon entourage**