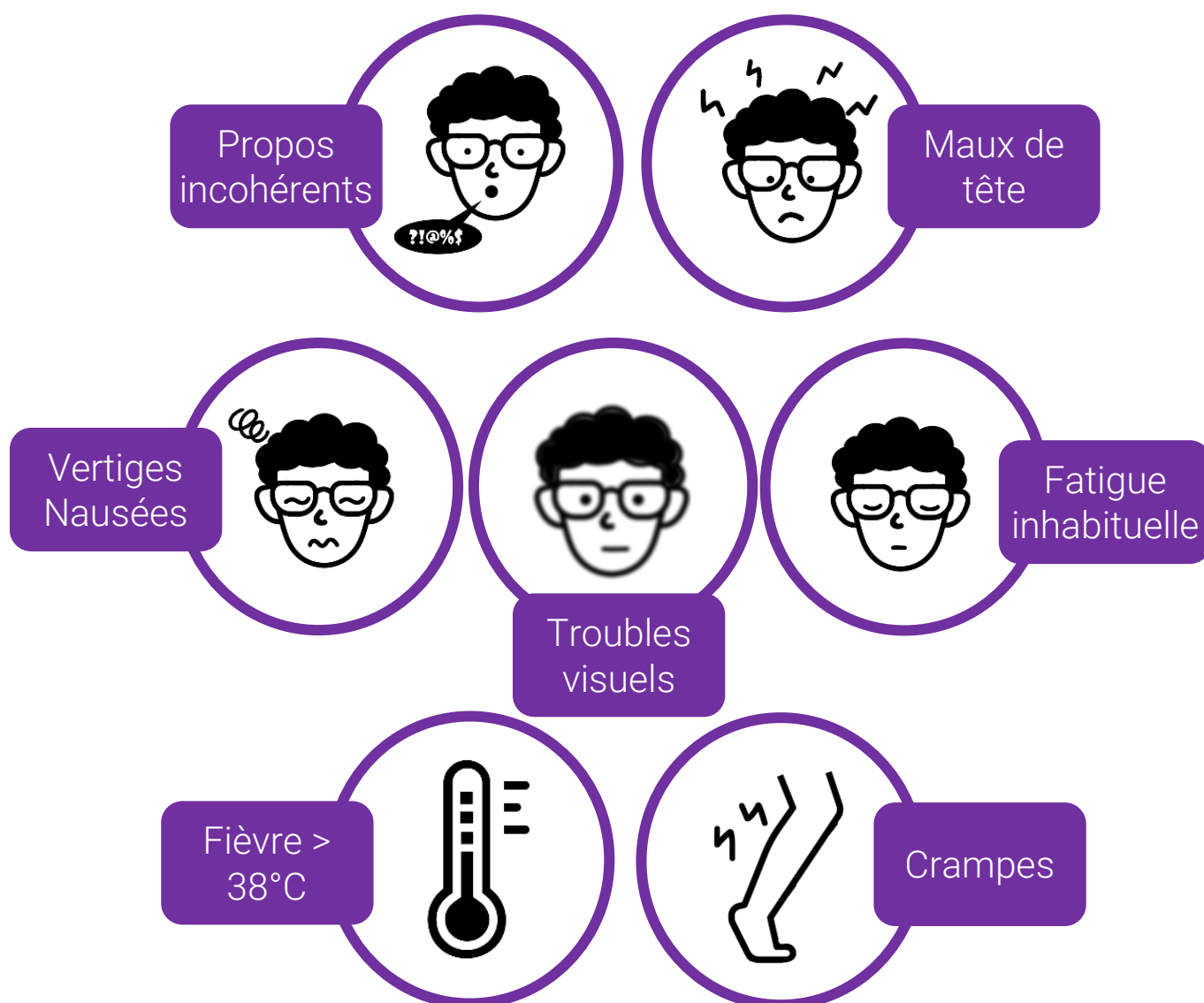


# LES BONS REFLEXES LORS DES FORTES CHALEURS

Juillet 2019 – V1

En période de canicule, il y a des risques pour ma santé.

## Quels sont les signaux d'alerte ?



# Quels sont les bons gestes ?



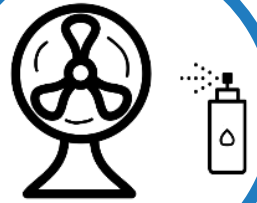
Je ferme  
les volets le  
jour



J'évite les  
boissons  
sucrées



J'évite la  
caféine



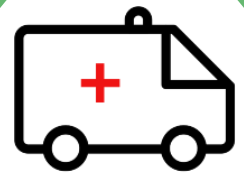
Je me  
mouille et  
me ventile



Je mange en  
quantité  
suffisante



Je bois  
régulièrement de  
l'eau (non glacée)



En cas de  
malaise :  
SST/15/18



J'évite les  
efforts  
physiques



Je ne  
consomme  
pas d'alcool



Je donne et  
prends des  
nouvelles

Sources :

<https://www.inpes.santepubliquefrance.fr>

