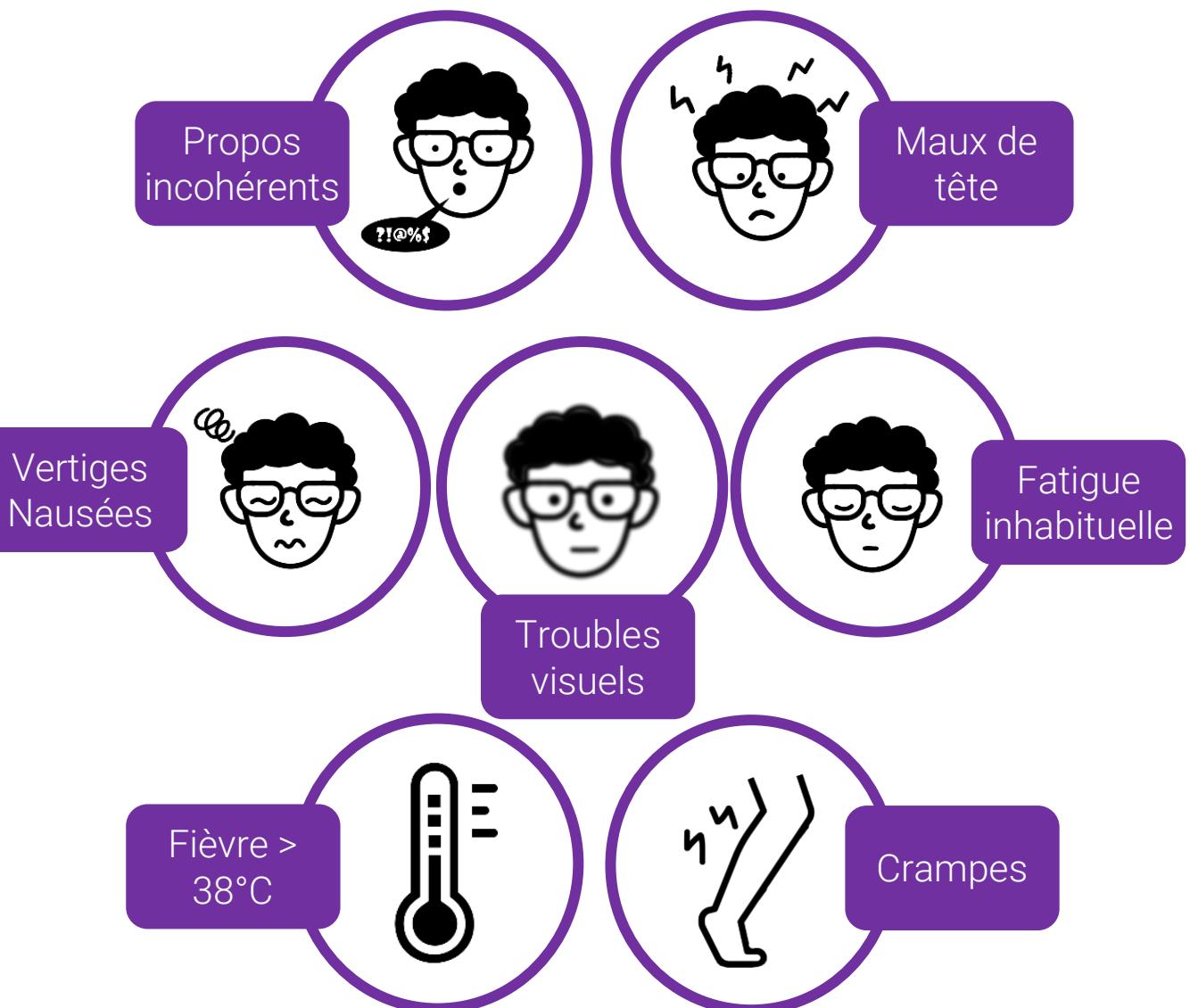


LES BONS REFLEXES LORS DES FORTES CHALEURS

Juillet 2019 – V1

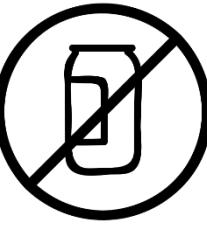
En période de canicule, il y a des risques pour ma santé.

Quels sont les signaux d'alerte ?



Quels sont les bons gestes ?

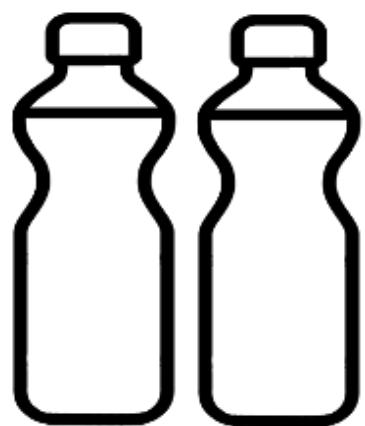
- 

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>