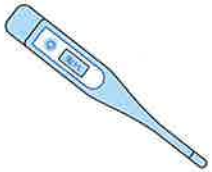
Quels sont les effets de la chaleur ?

Crampes

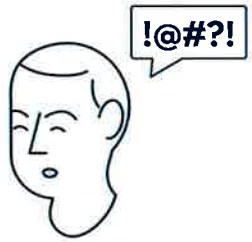
Fatigue inhabituelle

Maux de tête



Fièvre > 38°C

Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15**.

BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Comment me protéger ?

Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi

Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif

Je me mouille le corps

Je ferme les volets et fenêtres

Je privilégie des activités douces

Je mange frais et équilibré

J'évite de boire de l'alcool

Je prends des nouvelles des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte,** si **j'ai un bébé** ou si **je suis une personne âgée.**
Si **je prends des médicaments :** je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.