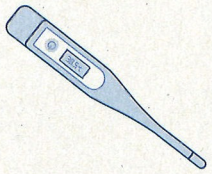
Quels sont les effets de la chaleur ?

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 et 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

Je bois de l'eau

J'évite de boire de l'alcool

Je mange en quantité suffisante

Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit

Je mouille mon corps

Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

Je fais des activités sans effort

ATTENTION

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