



CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



Fatigue,

Les bons gestes à adopter pour vous protéger et protéger vos proches en cas de forte chaleur

Publié le : Lundi 29 Juillet 2024 09:28

Clics : 1036

sueurs abondantes, nausées, maux de tête, vertiges, crampes, déshydratation, coup de chaleur... Les périodes de fortes chaleurs peuvent avoir de graves effets sur la santé des personnes les plus vulnérables.

Lire la suite : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14978>