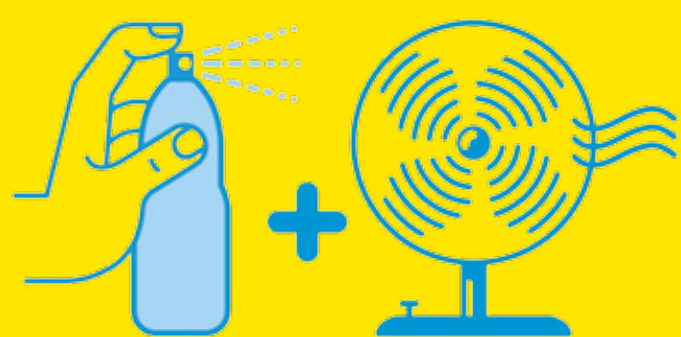
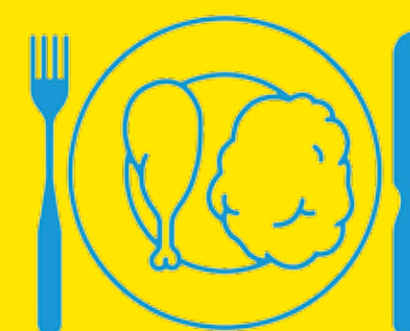


# CANICULE, FORTES CHALEURS

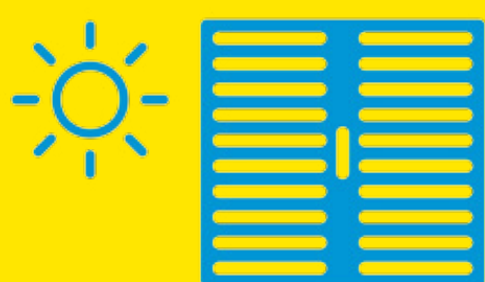
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



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](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)





# CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,  
**APPELEZ LE 15**



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOLETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE

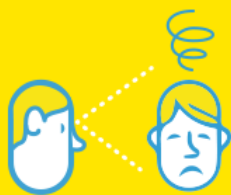


ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

# TRAVAILLER SOUS FORTES CHALEURS, QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?



BOIRE BEAUCOUP D'EAU  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR



ÊTRE VIGILANT  
POUR SES COLLÈGUES  
ET SOI-MÊME



PROTÉGER SA PEAU  
ET SA TÊTE DU SOLEIL



SIGNALEZ-LE  
LORSQUE VOUS  
VOUS SENTEZ MAL

EN CAS DE MALAISE OU DE COUP DE CHALEUR, ALERTER UN SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL OU APPELER LE 15

# IMPACT DES FORTES CHALEURS CHEZ LES ENFANTS



Des symptômes  
à détecter

- forte fièvre ;
- bouche-sèche ;
- pouls rapide ;
- somnolence anormale ;
- hyperexcitabilité ;
- yeux creux et pupilles dilatées ;
- perte de conscience.

EN CAS DE SYMPTÔMES : PLACEZ VOTRE ENFANT À L'OMBRE, RAFRAICHISSEZ-LE ET FAITES-LE BOIRE DE L'EAU  
SI LA SITUATION DURE : **FAITES LE 15**