

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 ?

Propos
incohérents



Maux de
tête

Vertiges
Nausées



Troubles
visuels



Fatigue
inhabituelle

Fièvre >
38°C

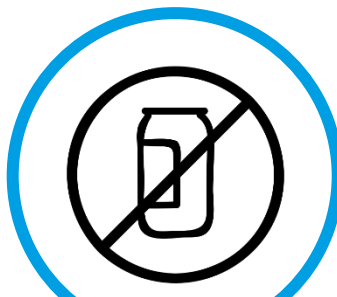


Crampes

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

Pour nous écrire, trouver votre centre médical ou accéder à toutes nos informations

Sante-au-travail-68.fr