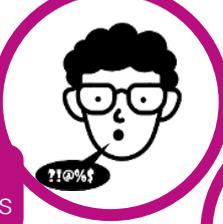
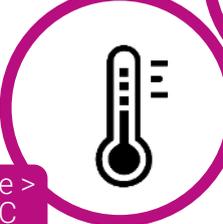


Fortes chaleurs Les bons réflexes

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
-  J'évite les efforts physiques
-  Je ne consomme pas d'alcool
-  Je donne et prends des nouvelles
-  Je bois régulièrement de l'eau (non glacée)

LES SIGNAUX D'ALERTE

-  Propos incohérents
-  Maux de tête
-  Vertiges
Nausées
-  Troubles visuels
-  Fatigue inhabituelle
-  Crampes
-  Fièvre > 38°C



En cas de malaise :
SST/15/18

En savoir +
INRS DW 57

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