



LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER DE LA **CANICULE**

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR ?

- ✓ Des crampes.
- ✓ De la fatigue inhabituelle.
- ✓ Des maux de tête et de la fièvre (>38°C).
- ✓ Des vertiges et des nausées.
- ✓ Des accidents graves et parfois mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur.

COMMENT ME PROTÉGER ?

- ✓ Je reste au frais (chez moi ou dans un lieu rafraîchi).
- ✓ Je bois de l'eau (sans attendre d'avoir soif).
- ✓ Je me mouille le corps.
- ✓ Je ferme les volets et les fenêtres.
- ✓ Je privilégie des activités douces.
- ✓ Je mange frais et équilibré.
- ✓ J'évite de boire de l'alcool.
- ✓ Je prends des nouvelles de mes proches les plus fragiles.

Certaines populations sont plus à risque de complications : les personnes âgées, les personnes malades sous traitement médical ou en situation de handicap, les femmes enceintes, les enfants et les nourrissons.

Si vous prenez des médicaments : demander conseil à votre médecin ou à un pharmacien.

VOUS VOYAGEZ
À L'ÉTRANGER ?

1. CONSULTEZ LES
Conseils
aux voyageurs

2. INSCRIVEZ-VOUS SUR



diplomatie.gouv.fr