

# Fortes chaleurs : adoptons les bons réflexes



**La hausse des températures peut avoir de réels impacts sur la santé, notamment chez les plus fragiles.**

## **Les signes qui doivent alerter**

Crampe, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre supérieure à 38°C, vertiges, nausées ou propos incohérents sont autant de signaux d'alerte.

# En cas de malaise ou de propos incohérents, **appelez immédiatement le 15.**

## **Comment se protéger ?**

- Rester au frais (chez soi ou dans un lieu climatisé)
- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
- Rafraîchir son corps (douche, brumisateur...)
- Fermer volets et fenêtres aux heures chaudes
- Privilégier des activités calmes
- Manger léger et équilibré
- Éviter l'alcool
- Prendre des nouvelles des proches fragiles

## **À savoir :**

Les personnes âgées, en situation de handicap, enceintes, les bébés et celles sous traitement médical sont particulièrement à risque.

En cette période de fortes chaleurs, **restons attentifs à notre bien-être et à celui de notre entourage.**

## Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue  
inhabituelle



Maux  
de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges /  
Nausées



Propos  
incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15.**

### BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

## 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 fenêtres



**Je privilégie des**  
activités douces



**Je mange frais**  
et équilibré



**J'évite de boire**  
de l'alcool



**Je prends**  
des nouvelles  
des plus fragiles

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,  
si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée.

Si je prends des médicaments : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.