

# CANICULE ?

## Les bons réflexes !



Eviter de sortir aux heures les plus chaudes et s'exposer le moins possible au soleil



Boire beaucoup d'eau, éviter les boissons sucrées et l'alcool, qui déshydratent



Eviter les efforts physiques aux heures les plus chaudes



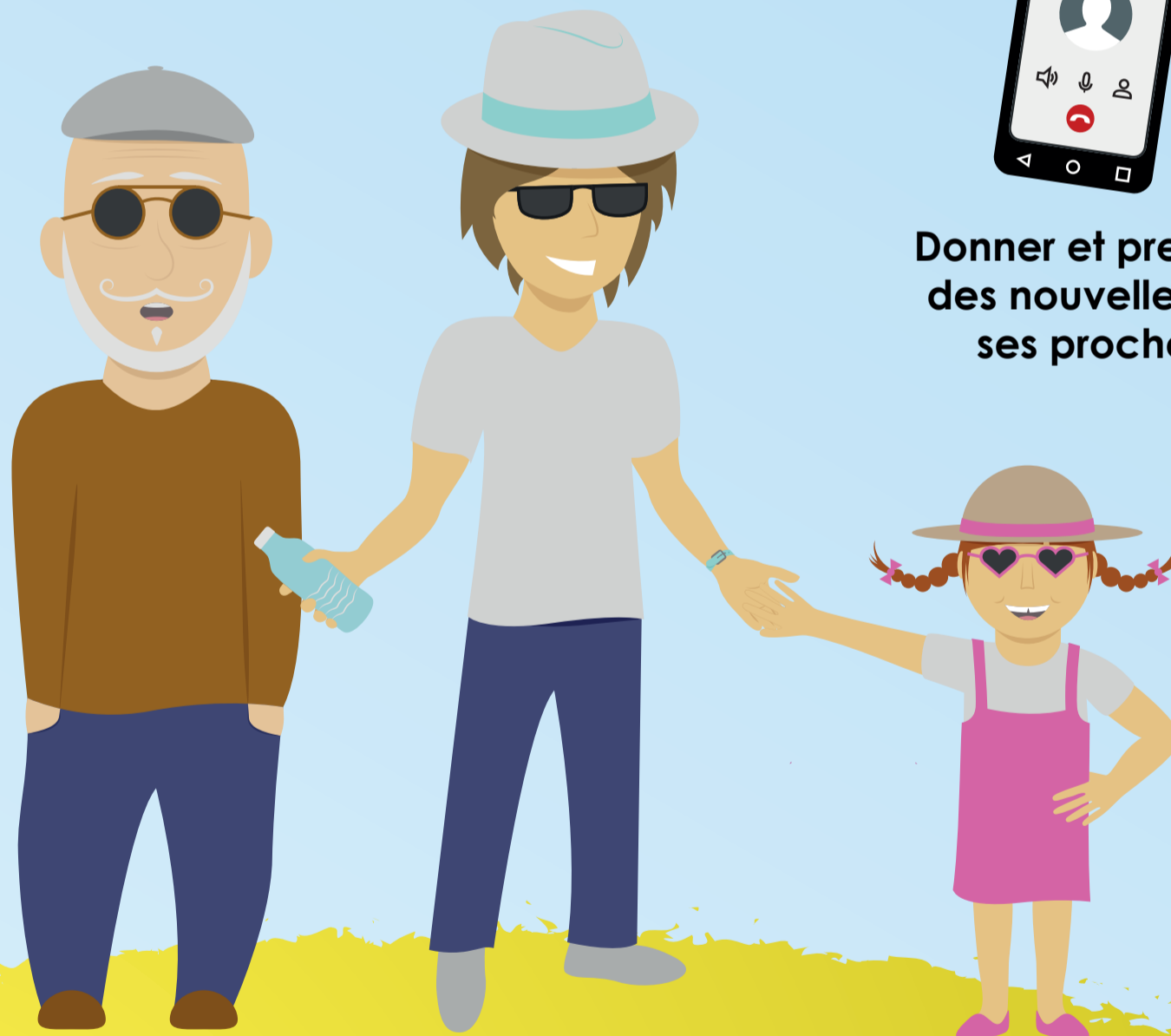
Fermer fenêtres et volets le jour et aérer la nuit



Mettre de la crème solaire en sortie



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



### LES SIGNES D'ALERTE

Crampes  
Fièvre > 38°C

Vertiges / Nausées  
Maux de tête

Propos incohérents  
Fatigue inhabituelle

📞 EN CAS D'URGENCE : APPELER LE 112