

## Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



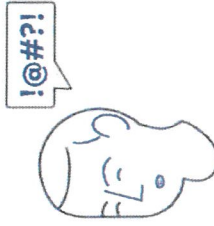
Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Vertiges / Nausées



Propos incohérents



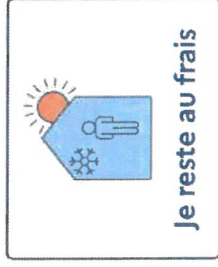
Fièvre > 38°C

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

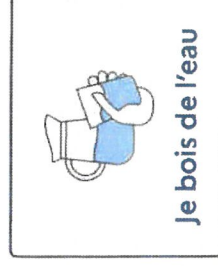
## BON À SAVOIR

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).

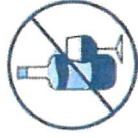
## Comment me protéger ?



Je reste au frais



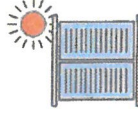
Je bois de l'eau



J'évite de boire de l'alcool



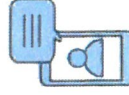
Je mange en quantité suffisante



Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit



Je mouille mon corps



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



Je fais des activités sans effort

## ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée. Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.