

Soleil et chaleur:

protégez-vous.
Et protégez aussi
ceux qui vous entourent.

Si la situation
s'aggrave, **appelez**
le 100
ou le 112

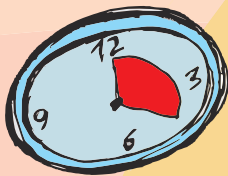
Quand il fait chaud, ce qui est important:



Porter un chapeau
et des lunettes de soleil



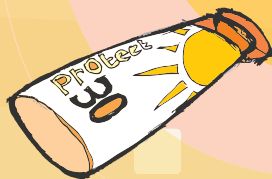
Boire 1,5 l d'eau/jour
(1 verre toutes les heures)



Ne pas faire d'efforts
physiques intenses
entre 12h et 16h



Se reposer au frais



Protéger sa peau avec de la crème solaire

Les risques

transpirer beaucoup
déshydratation

mal de tête -somnolence-
nausées- peau rouge, parfois
coups de soleil

insolation

mal de tête -somnolence-
nausées- peau rouge, parfois
coups de soleil -convulsions
-perte de connaissance-
agressivité

coup de chaleur
URGENCE

Mais aussi...

- Ne pas consommer d'alcool et peu de sodas
- Aérer et rafraîchir son habitat
- Manger léger et plus souvent
- Garder les aliments au frais pour éviter d'être malade



Dans tous les cas, si les symptômes
persistent, consultez votre médecin traitant
ou le médecin de garde.