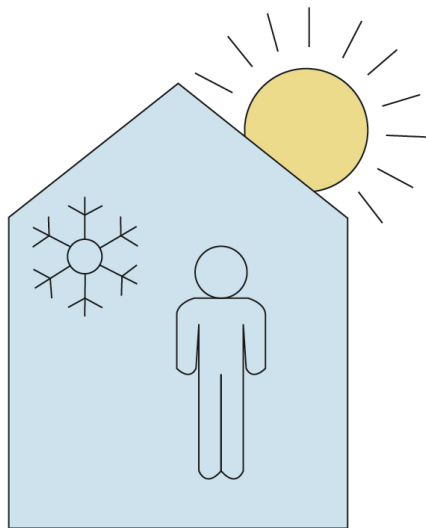


CANICULE



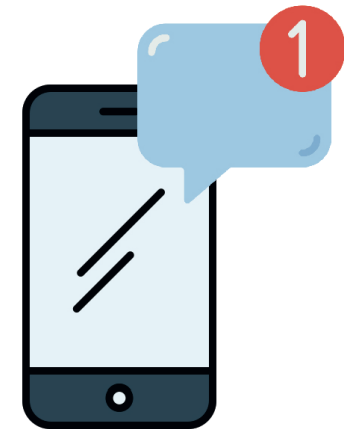
Les bons gestes à adopter :



Je reste au frais



**Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif**



Je donne et je
prends des nouvelles
de mes proches

Les bons gestes à adopter :



J'évite l'utilisation d'appareils électriques et en particulier des appareils de cuisson



Je mouille mon corps



Je fais des activités sans effort et j'évite le soleil aux heures les plus chaudes

Les bons gestes à adopter :



J'évite de boire
de l'alcool



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

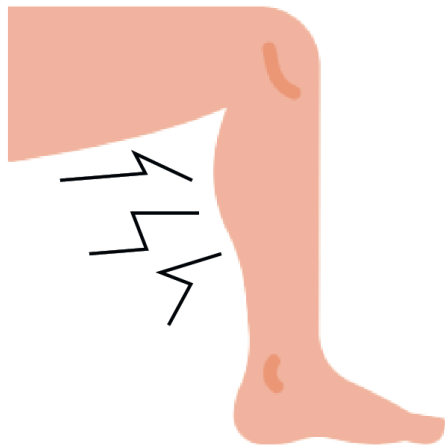


Je mange en
quantité suffisante

CANICULE



Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête

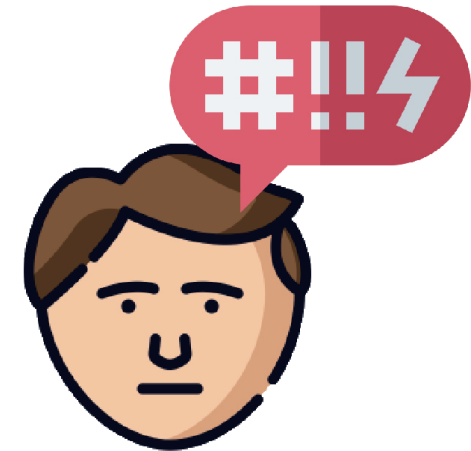
Quels sont les effets de la chaleur ?



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents