



N° 26

CANICULE

elior
L'appétit du mieux

CANICULE: LES SIGNAUX D'ALERTE



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

PREVENTION

S'HYDRATER (Boire de l'eau toutes les 20 mn)

INFORMER si symptômes ci-dessus

INTERDIRE alcool

LIMITER le tabac

ORGANISER (si possible tâches physiques importantes aux heures fraîches)

EVITER les écarts de température (ne pas passer du temps dans les armoires froides)

S'asperger d'eau (nuque, tête visage)



EN CAS DE MALAISE :

appeler le poste secours ou le 15 / 18 /112/ 114