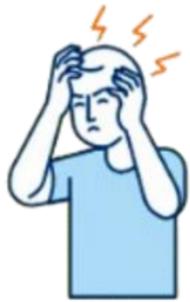


# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs



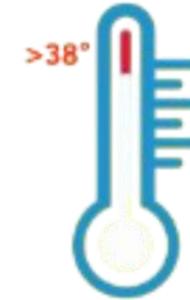
**Maux de tête**



**Fatigue  
inhabituelle**



**Crampes**

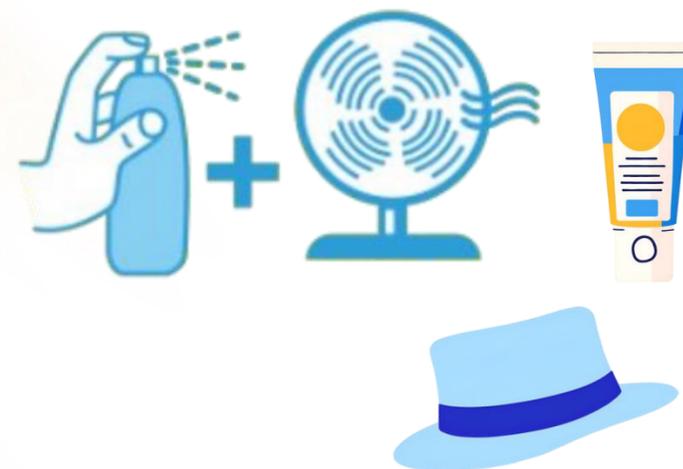


**Fièvre > 38°C**



**Vertiges et  
nausées**

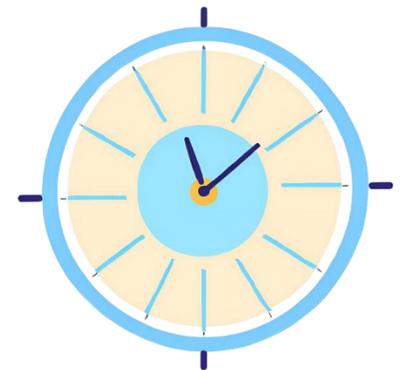
## Protégez-vous !



**S'assurer d'avoir à disposition le matériel  
nécessaire pour se protéger**



**Boire de l'eau  
(même sans soif)**



**Eviter de sortir aux  
heures les plus chaudes  
(11h - 17h)**

**Vous vous sentez mal ? Parlez-en aux équipes soignantes.**

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs !



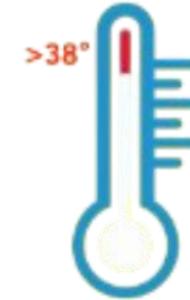
**Maux de tête**



**Fatigue  
inhabituelle**



**Crampes**



**Fièvre > 38°C**



**Vertiges et  
nausées**

## Protégez-vous !

°C

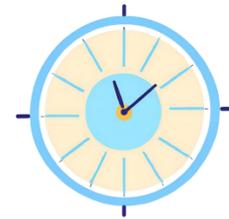
NIVEAU 4

NIVEAU 3

NIVEAU 2

NIVEAU 1

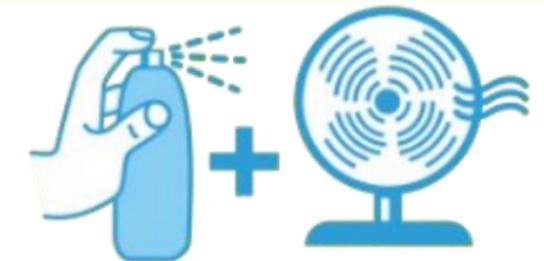
Avertissement chaleur



**Eviter de sortir aux heures  
les plus chaudes (11h - 17h)**



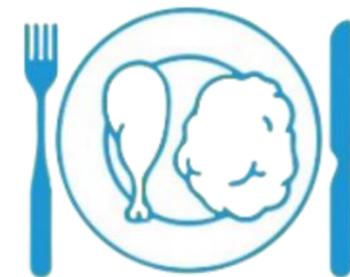
**Boire régulièrement de l'eau  
(même sans soif)**



**Mouiller régulièrement la  
peau et la ventiler**



**Limiter les efforts physiques**



**Manger frais et en quantité  
suffisante**

**Vous vous sentez mal ? Parlez-en aux équipes soignantes.**

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs !



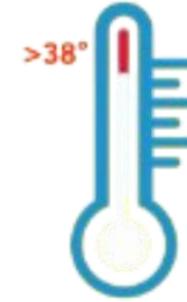
**Maux de tête**



**Fatigue  
inhabituelle**



**Crampes**



**Fièvre > 38°C**

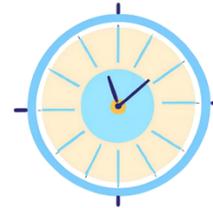


**Vertiges et  
nausées**

## Protégez-vous !



**Alerte canicule**



**Eviter de sortir aux  
heures les plus chaudes**



**Boire régulièrement de l'eau  
(1,5 à 2 litres par jour)**



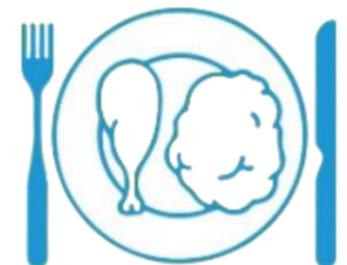
**Rester au frais et se mouiller  
régulièrement la peau et la ventiler**



**Eviter les activités  
physiques**



**Utiliser un chapeau et  
mettre de la crème solaire**



**Manger frais et en quantité  
suffisante**

**Vous vous sentez mal ? Parlez-en aux équipes soignantes.**

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs !



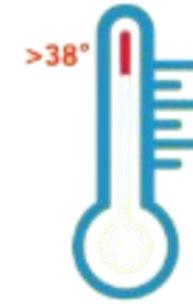
**Maux de tête**



**Fatigue  
inhabituelle**



**Crampes**



**Fièvre > 38°C**



**Vertiges et  
nausées**

## Protégez-vous !



**Rester au frais**  
**Ne pas sortir sauf urgence absolue**



**Boire régulièrement de l'eau**  
**toutes les 15 à 30 min**



**Se mouiller régulièrement la  
peau et la ventiler**



**Interrompre tout effort  
physique**



**Utiliser un chapeau et  
mettre de la crème solaire**



**Ecouter les consignes  
données par les soignantes**



**Manger frais et en  
quantité suffisante**

**Vous vous sentez mal ? Parlez-en aux équipes soignantes.**