

Canicule : Les bons réflexes

Les principales recommandations en cas de fortes chaleurs.

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.

- * La chaleur fatigue toujours
- * Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- * La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur.

Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Les préconisations :

☞ **Pour tout public** et particulièrement les personnes âgées et jeunes enfants en bas âge.

- * Les signaux d'alerte
- * Les bons gestes
- * La canicule, c'est quoi ?

☞ **travailleurs** : Fortes chaleurs et canicule