

PRÉVENTION CANICULE



INSCRIVEZ-VOUS AU CCAS :

05 56 78 84 82

ccas@mairie-cestas.fr



PRÉVENTION CANICULE

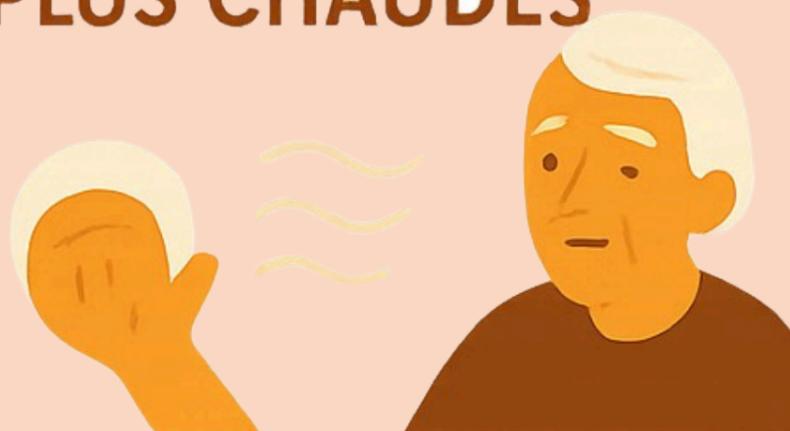


LES BONS RÉFLEXES

**BOIRE
RÉGULIÈREMENT**



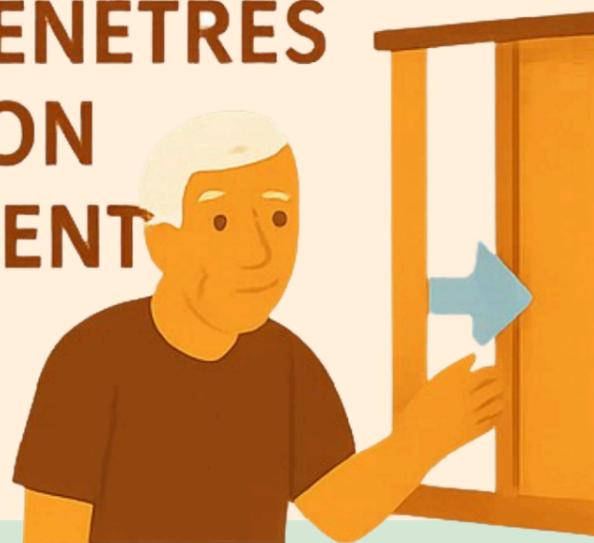
**ÉVITER DE SORTIR
AUX HEURES LES
PLUS CHAUDES**



**LIMITER LES
ACTIVITÉS
PHYSIQUES**



**OUVRIR ET FERMER
LES FENÊTRES
AU BON
MOMENT**



**ADAPTER
VOTRE
TENUE**



**MANGER DES REPAS
FROIDS, DES FRUITS
ET DES LEGUMES**

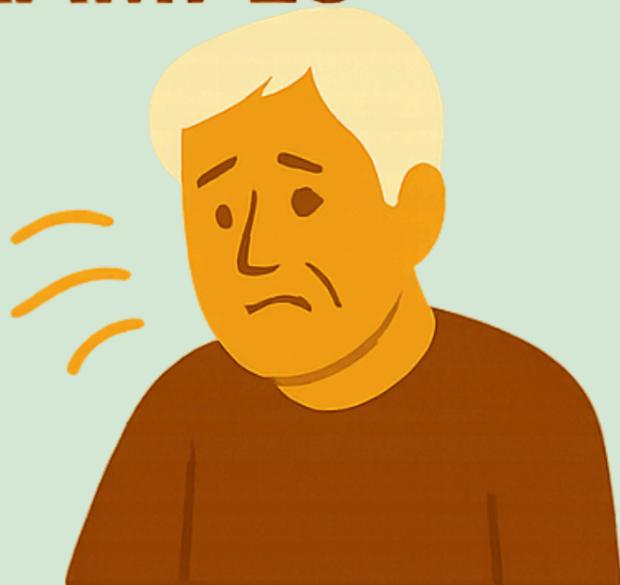


PRÉVENTION CANICULE



LES SIGNAUX D'ALERTE

CRAMPES



FATIGUE INHABITUELLE



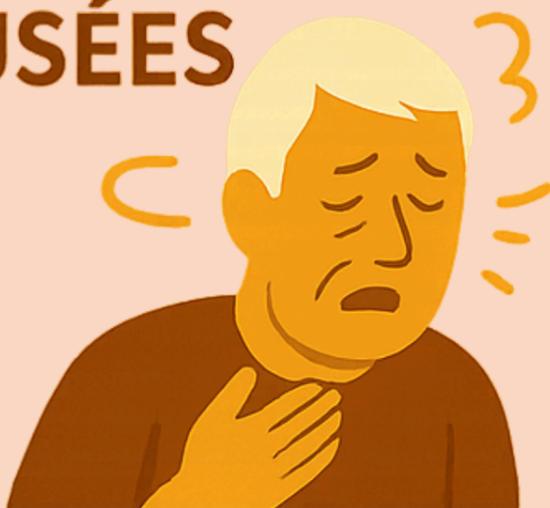
MAUX DE TÊTE



FIÈVRE SUPÉRIEURE À 38°C



VERTIGES OU NAUSÉES



PROPOS INCOHERENTS

