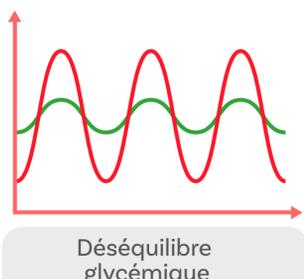


Les fortes chaleurs peuvent avoir de graves effets sur ma santé :



1

J'adapte mon alimentation et je m'hydrate régulièrement

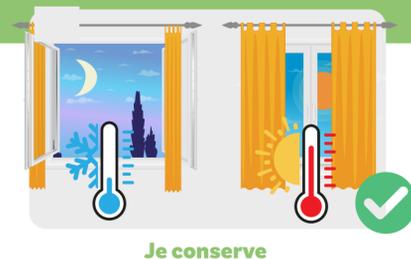


Je ne bois pas d'alcool



2

A la maison, je me protège aussi de la chaleur

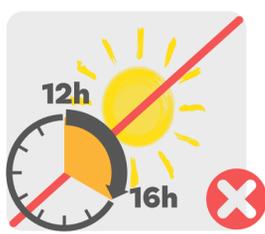


3

Quand je sors, j'adapte mes déplacements



J'évite de m'exposer au soleil et de sortir lors des pics de chaleur de la journée



4

Je protège mon traitement et mon matériel



5

Je garde le contact

Je contacte **mes proches**, je me renseigne auprès de **ma mairie** ou bien d'un **CCAS\***

Je prends régulièrement **des nouvelles de mes voisins**

Je **contacte sans attendre le 15** ou bien le **114\*\*** si je ne me sens pas bien ou je demande à quelqu'un / un proche de le faire

Conseils pratiques :

prévenir et identifier les situations d'urgence



\*CCAS : Centres Communaux d'Action Sociale.

\*\*Numéro 114 destiné aux personnes malentendantes.