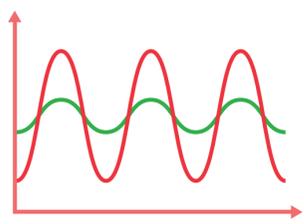


Les fortes chaleurs peuvent avoir de graves effets sur ma santé :



1

J'adapte mon alimentation et je m'hydrate régulièrement



Je ne bois pas d'alcool



J'évite les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (soda)

2

A la maison, je me protège aussi de la chaleur

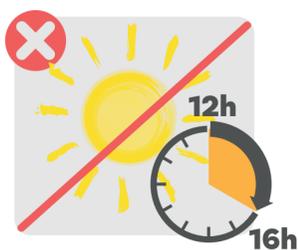


3

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



■ **Faites le point avec votre médecin concernant vos traitements** car certains peuvent aggraver le risque de déshydratation comme les diurétiques.



■ **Contrôlez régulièrement votre glycémie.**



■ **Certains signes doivent m'alerter et peuvent être confondus avec des symptômes d'hyperglycémie ou d'hypoglycémie :**

- Maux de tête, vertiges, sensation de chaleur intense, crampes musculaires, fatigue, soif intense, bouche et langue sèche, transpiration
- La peau peut devenir rouge, sèche, moite et chaude



■ **Attention, ces symptômes correspondent à une situation d'urgence :**

- Un changement de comportement (sommolence, agressivité, démarche titubante)
- Une fièvre supérieure ou égale à 40°C
- Une respiration accélérée

Contactez le Samu Centre 15 ou bien le 114 sans délai.



■ **Pour toute question sur l'adaptation, la gestion et la conservation de votre traitement, demandez conseil à votre médecin et à votre pharmacien.**

*CCAS : Centres Communaux d'Action Sociale.

**Numéro 114 destiné aux personnes malentendantes.