

INFORMATION

#CANICULE

ALERTE CANICULE

En période de canicule : quels sont les signaux d'alerte ?



Crampe



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°



Vertiges ou nausées



Propos incohérents

Impact des fortes chaleurs chez les enfants

Des syndrômes à détecter :

- fortes fièvres
- bouche-sèche
- pouls rapide
- somnolence anormale
- hyperexcitabilité
- yeux creux et pupilles dilatées
- perte de conscience



Pour prévenir l'hyponamétrie* :

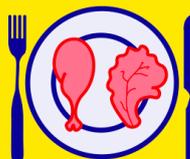
*diminution de la concentration de sodium (sel) dans le sang



Ne pas dépasser 1,5 L d'eau par jour en plus d'aliments déjà riches en eau



Mouiller régulièrement la peau et la ventiler



Maintenir absolument une alimentation équilibrée et suffisante



Vérifier votre traitement avec votre médecin, certains médicaments peuvent aggraver l'effet de la chaleur

Identifier les symptômes pour prévenir l'hyponamétrie* :

*diminution de la concentration de sodium (sel) dans le sang

- Fatigue anormale
- Nausées
- Vomissements
- Apparition récente de gonflements (œdèmes)

Voire des signes plus graves

- Troubles de la conscience
- Confusion mentale
- Convulsions
- Coma

En cas de malaise, appelez le **15**
pour en savoir plus : **0800 06 66 66**

Appel gratuit entre 9h et 19h depuis un poste fixe

