



# Canicule : Les gestes à adopter



## Personnes âgées et bébés : à surveiller !

### Pour les nourissons :

Le corps transpire beaucoup pour maintenir une température idéale. Attention aux risques de déshydratation



### Pour les personnes âgées :

Le corps transpire peu et a du mal à maintenir une température de 37°C. Attention aux risques de coup de chaleur



## 4 règles à suivre pour supporter la chaleur



### Règle #1

*Boire de l'eau régulièrement*



### Règle #2

*Etre dans un lieu ventilé et garder sa maison au frais*



### Règle #3

*S'asperger d'eau de temps en temps*



### Règle #4

*No pas boire d'alcool*

## Les premiers symptômes qui doivent alerter



Crampes



Somnolence



Maux de tête



Fièvre



Vomissements

## Pour contacter SOS Médecins



**36 24**  
(0,15 cts/min)



**Une réponse**  
24H/24  
7J/7

