

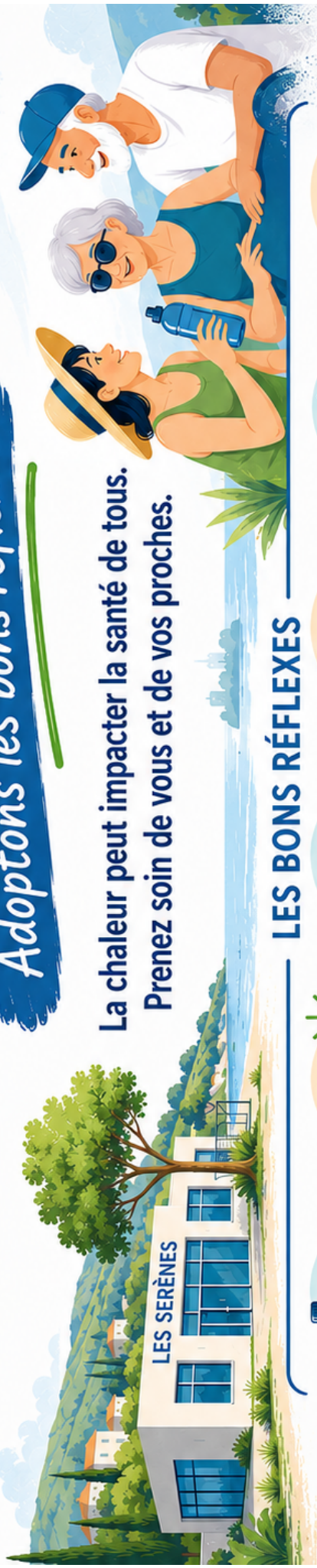


LES SERÈNES

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

FORTES CHALEURS

Adoptons les bons réflexes !

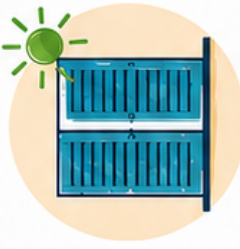


La chaleur peut impacter la santé de tous.
Prenez soin de vous et de vos proches.

LES BONS RÉFLEXES



Buvez régulièrement de l'eau



Restez au frais : fermez volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Portez des vêtements légers et clairs, couvrez-vous la tête



Mangez léger et privilégiez fruits, légumes et soupes



Évitez les efforts physiques aux heures les plus chaudes (11h-16h)



Pensez aux personnes fragiles : proches, âgées, isolées...



SIGNES D'ALERTE



Maux de tête



Fatigue inhabituelle



Nausées



Crampes



Fièvre

En cas de malaise, appelez le 15.



Restez informé(e) !

Suivez les recommandations officielles sur

www.sante.gouv.fr

Ensemble, restons vigilants et solidaires.