



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

