

# VIGILANCE : VAGUES DE CHALEUR

**GÉNÉRALITÉS :** Les vagues de chaleur peuvent représenter un risque pour la santé, notamment quand la température reste élevée plusieurs jours de suite. Il est donc essentiel de connaître les signaux d'alerte ainsi que les bons gestes à adopter durant ces périodes.

## ⚠ Les signaux d'alerte



CRAMPES



FATIGUE  
INHABITUELLE



MAUX DE  
TÊTE



FIÈVRE > 38°C



VERTIGES /  
NAUSÉE



PROPOS  
INCOHÉRENTS

### ATTENTION

- Si je travaille en extérieur, **je me couvre la tête.**
- Si je prends des médicaments, **je demande conseil au médecin du travail.**

Je suis particulièrement concerné si :

- Je suis enceinte
- J'ai plus de 60 ans

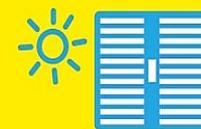
## ✓ Les bons gestes à adopter



## CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



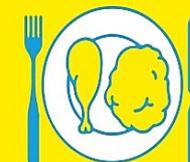
FAVORISER LES ENDROITS  
FRAIS ET AÉRÉS



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

**APPELEZ LE**  
**01 44 32 40 18 (Paris)**  
**018 (Orsay)**