



Prendre soin de votre enfant En période de fortes chaleurs

- ➔ Donnez-lui de l'eau régulièrement
- ➔ Si vous allaitez votre enfant : le lait maternel assurera une hydratation adéquate.
N'oubliez pas de vous hydrater vous-même
- ➔ Évitez toute exposition prolongée au soleil entre 12h et 16h
- ➔ Veillez à ce qu'il porte chapeau, t-shirt et lunettes de soleil





Prendre soin des enfants **En période de fortes chaleurs**

**Ne laissez jamais votre
enfant seul dans la
voiture, même pour
quelques minutes !**





Fortes chaleurs

Les signaux d'alerte à ne pas négliger



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête

Fièvre supérieure à 39°



Vertiges ou nausées



Propos incohérents





Attention à votre consommation d'alcool

En période de fortes chaleurs,
l'alcool augmente les risques de
déshydratation et de malaise.

*Contactez les secours
en cas de signes
de déshydratation*





Se rafraîchir la nuit

Lorsque les températures restent élevées



Garder les fenêtres et volets fermés jusqu'à la tombée du jour



Prendre des douches tièdes et se mouiller le corps régulièrement, surtout avant d'aller se coucher



Aérer votre logement lorsque les températures ont baissé





Fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes !



Restez au frais



Buvez de l'eau (sans attendre d'avoir soif)



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Privilégiez les activités physiques douces



Mangez frais, équilibré et en quantité suffisante



Limitez votre consommation d'alcool



Prenez des nouvelles de vos proches et des plus fragiles

**En cas de malaise,
appelez le 15 !**

