

Grandes chaleurs : buvez et faites boire

**Bon marché, fabriquez votre
boisson Gérostar :**

- ✓ 1 orange pressée
- ✓ 1 citron pressé
- ✓ 7 cuillères à café de sucre
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 litre d'eau

SERVIR TRES FRAIS



**AVEC L'ÉTÉ LES
GRANDES CHALEURS
PEUVENT REVENIR...
SOYEZ VIGILANTS !**

3 REGLES D'OR POUR LES PERSONNES LES PLUS FRAGILES LORS DES GRANDES CHALEURS

1. Se reposer, réduire l'activité physique



2. Laisser la chaleur dehors, fermer stores et volets, se rafraîchir, porter des vêtements amples



3. Boire beaucoup (au moins 1,5 l par jour), manger des repas froids riches en eau (fruits, salades, légumes, etc.)



DESHYDRATATION / COUP DE CHALEUR:

SOYEZ ATTENTIFS AUX SIGNAUX D'ALARME

- Température du corps élevée (+38°C)
- Pouls rapide
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête, crampes musculaires
- Troubles du sommeil
- Bouche sèche
- Confusion, vertiges, désorientation
- Nausées, vomissements, diarrhées

Il faut agir immédiatement !

Appeler un médecin, rafraîchir la personne