

# En cas de fortes chaleurs

Il est important de se protéger en cas de fortes chaleurs et de faire attention aux effets qui peuvent découler de celles ci. Protégez-vous donc avant les premiers effets.

---

PUBLIÉ LE  
11 JUIN 2022

# Comment se protéger en cas de fortes chaleurs ?

---

Il faut notamment :

- Restez au frais
- Buvez de l'eau
- Evitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour et aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Préférez des activités sans efforts

# Quels sont les premiers effets des fortes chaleurs ?

---

- Maux de tête
- Crampes
- Nausées

# Que faire en cas de malaise ?

---

