

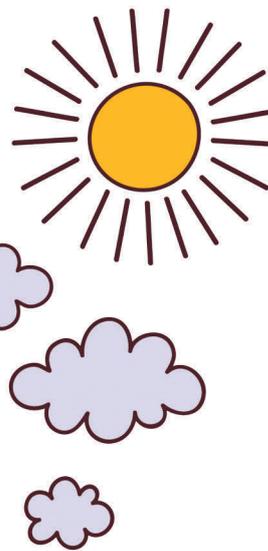
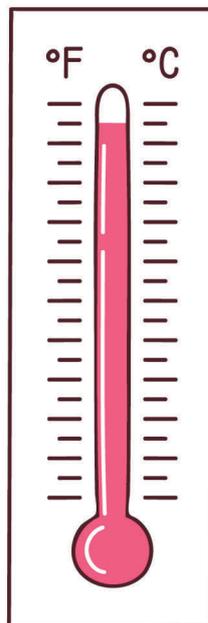
LA FORTE CHALEUR



Une forte chaleur favorise les accidents cardio-vasculaires et les insulations

LES SYMPTÔMES

- ✓ Visage rouge sans transpiration
- ✓ Maux de tête
- ✓ Vomissements
- ✓ Vertiges
- ✓ Sensation de malaise
- ✓ Fréquence cardiaque rapide
- ✓ Fièvre
- ✓ Fatigue intense et somnolence



COMMENT SE PROTÉGER ?

- ✓ Pas d'activité physique intense à l'extérieur
- ✓ Casquette, chapeau, lunettes
- ✓ Vêtements légers
 - ✓ Parasol
 - ✓ Pas d'alcool
- ✓ Boire régulièrement de l'eau en quantité suffisante
- ✓ Des boissons tièdes ou chaudes plutôt que glacées
- ✓ Se rafraîchir le corps, surtout le visage et la nuque



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

