

Les fortes chaleurs annoncées ces prochains jours peuvent entraîner des conséquences importantes sur la santé

Avec la répétition des fortes chaleurs cet été, il est important de rester attentif à sa santé et à celle de son entourage.

- ? Buvez régulièrement, même sans soif
- ? Gardez votre logement aussi frais que possible
- ? Limitez les efforts et déplacements aux heures les plus chaudes
- ? Protégez-vous du soleil
- ?? Prenez régulièrement des nouvelles des personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques

?? Une fatigue ou une faiblesse inhabituelle, des troubles digestifs, des signes de déshydratation, de la confusion ou une aggravation d'un problème de santé existant doivent être pris au sérieux.

???? En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de la santé.

? Pensez aussi aux animaux : eau fraîche, endroit ombragé et pas de promenade aux heures les plus chaudes.

? Un appel, une visite ou une attention peuvent faire la différence.

