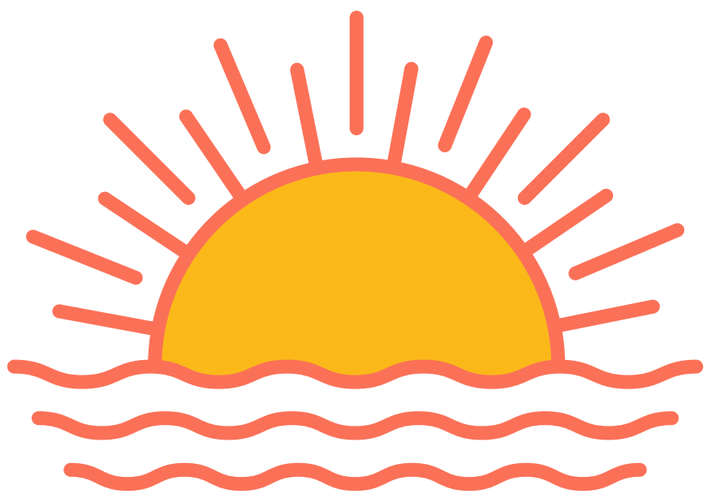
CPTS Monts & Barrages



Alerte canicule

Par forte chaleur, le corps se déshydrate parfois sans prévenir.

De l’eau potable est à votre disposition, servez-vous!

- Buvez régulièrement de l’eau
- Sans attendre la sensation de soif



Pensez aussi à :



- rester au frais ;
- fermer volets et fenêtres le jour ;
- éviter les efforts aux heures chaudes ;
- prendre des nouvelles des personnes fragiles et/ou isolées.

CPTS Monts & Barrages

Forte chaleur : Quand s'inquiéter ?

Signes d'alerte :

- fatigue inhabituelle ;
- maux de tête ou vertiges ;
- crampes ;
- nausées;
- altération de l'état général.

Chez la personne âgée :

confusion ;
somnolence inhabituelle ;
chutes ;
refus de boire.

=> Si vous ou un de vos proches présentez une ou plusieurs de ces symptômes, vous souffrez peut-être de déshydratation ou d'un coup de chaleur. Contactez un médecin.

Contactez votre médecin traitant.

-

Pas de médecin traitant ?

05 55 11 32 32

Du lundi au vendredi de 8h à 20h, et le samedi matin de 8h à 12h, lmes médecins de la CPTS se relayent pour vous recevoir rapidement si besoin.

Urgence ?

Vous êtes en présence d'une personne :
confuse, somnolente, inconsciente, présentant une température très élevée ou ne pouvant plus boire

Le 15

7 jours sur 7, 24 h sur 24

En attendant les secours : rafraichissez !

- Installer la personne dans un endroit frais.
- La découvrir.
- Mouiller sa peau.
- La ventiler si possible.
- Ne pas la laisser seule.