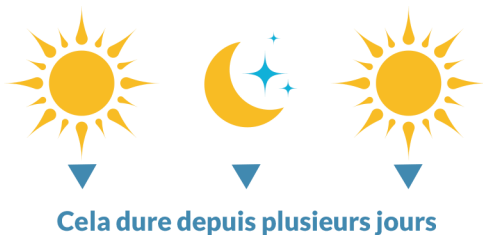
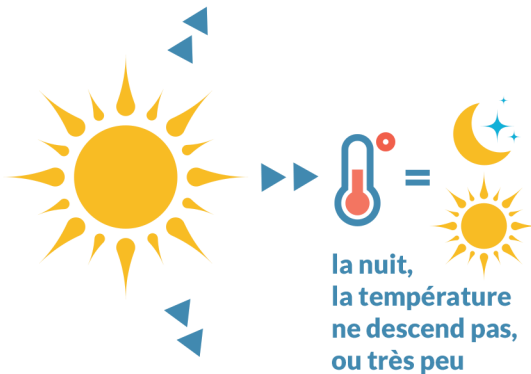


RESTEZ VIGILANTS

QUAND CES CONDITIONS SONT RÉUNIES



Des gestes simples permettent
d'éviter les accidents surtout
en début de phase de chaleur

Si vous voyez une personne
victime d'un malaise
ou **d'un coup de chaleur,**
appelez immédiatement
les secours

en composant le

18

depuis un téléphone fixe

112

depuis un téléphone cellulaire

ou le **service des urgences**
du Centre Hospitalier
Princesse Grace au :

97 98 97 69

Pour en savoir plus :
service-public-particuliers.gouv.mc

Centre de Coordination Gérontologique de Monaco :
98 98 42 03

DÉPARTEMENT DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ



 **Gouvernement Princier**
PRINCIPAUTÉ DE MONACO



www.gouv.mc

ENFANTS ET ADULTES



Je porte un **chapeau** et des **vêtements légers**



Je bois **beaucoup d'eau**



Je ne fais pas d'**efforts physiques** intenses aux heures chaudes



Je ne laisse pas les enfants en plein **soleil**



Je prends régulièrement des **douches fraîches**



J'**humidifie** plusieurs fois mon corps dans la journée en cas d'effort



Je maintiens mon logement au **frais**



Je prends des nouvelles de mon **entourage**



Au travail, je suis **vigilant** pour mes **collègues** et **moi-même**



Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon **médecin traitant** ou à mon **pharmacien**



fortes chaleurs

TOUS CONCERNÉS

PERSONNES ÂGÉES



Je ne sors pas aux heures les plus **chaudes**



Je passe plusieurs heures dans un endroit **frais** ou **climatisé**



Je maintiens ma maison à l'abri de la **chaleur**



Je mange normalement



Je bois environ **1,5 L d'eau par jour**



Je porte un **chapeau** et des **vêtements légers**



Je ne consomme pas d'**alcool**



Je donne des nouvelles à mon **entourage**



Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon **médecin traitant** ou à mon **pharmacien**