

Les gestes à adopter en cas de fortes chaleurs

Coup de chaleur, déshydratation, crampes, maux de tête, vertiges... la chaleur peut être dangereuse pour tous avec des impacts rapides sur la santé. **Il est important de se protéger, sans attendre les premiers effets.**

Les conseils simples à appliquer

- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes ;
- Gardez votre logement frais en fermant volets et fenêtres le jour ;
- Buvez régulièrement de l'eau ;
- Emportez une bouteille d'eau lors de vos déplacements ;
- Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour ;
- Mangez frais et équilibré ;
- Limitez les boissons sucrées ou caféinées et

évitiez l'alcool ;

- Évitez les efforts physiques ;
- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches.

En cas de malaise, appelez le 15.



Où trouver des informations ?

Pour une information en temps réel de la situation météorologique, consultez la carte de vigilance de Météo France sur le site vigilance.meteofrance.fr

Pour en savoir plus : rendez-vous sur ameli.fr

Les bons réflexes en consultation

Préparez votre rendez-vous pour qu'il soit le plus efficace possible, l'annuler en cas d'empêchement... Pour **gagner du temps** et **être mieux pris en charge**, il y a certains réflexes simples à adopter. Faisons ensemble le tour des bonnes pratiques.

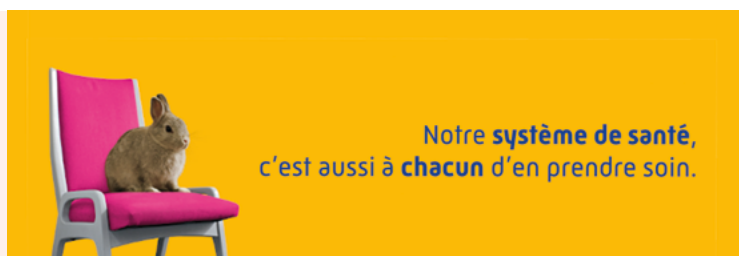
Avant votre rendez-vous

Notez votre rendez-vous dans votre agenda.

Préparez votre consultation en notant **vos symptômes** et **les questions que vous souhaitez poser**. En cas d'empêchement, pensez à **annuler votre rendez-vous immédiatement** afin de libérer la place pour un autre patient.

Pendant la consultation

Présentez votre carte Vitale à jour et apportez



vos documents de santé utiles (ordonnances, examens, carnet de santé...).

Décrivez précisément votre situation, informez votre professionnel de santé de vos traitements et antécédents, et n'hésitez pas à **poser toutes vos questions pour bien comprendre les conseils et le traitement proposés.**



Pour en savoir plus :

Rendez-vous sur ameli.fr
Ou flashez le QR Code

