

**ALERTE
ROUGE!**

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 3 / 17



le coup de chaleur

Comment prévenir ?

- Ne pas rester trop confiné dans une ambiance surchauffée
- Ne pas rester exposé à une chaleur extrême
- S'hydrater régulièrement
- Éviter les efforts physiques et le sport
- Porter des vêtements légers et amples
- Ne pas faire la sieste au soleil
- Se couvrir la tête
- Rester dans des pièces aérées et fraîches

Les signes

- Étourdissement
- Peau très chaude et sèche sans trace de transpiration
- Rougeur
- Soif intense
- Trouble de la conscience
- Convulsion possible

Quelle conduite à tenir ?

- Allonger au frais, à l'ombre
- Déshabiller la victime
- Asperger abondamment la peau de la victime
- Réhydrater après avis médical
- Alerter le SAMU en composant le 15 et surveiller

**ALERTE
ROUGE!**



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

