



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



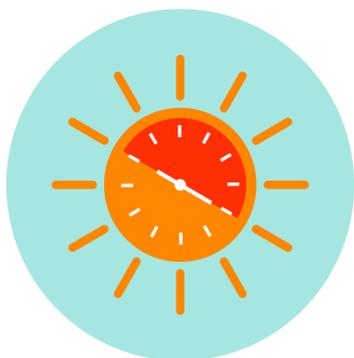
MANGER FRAIS



ÉVITER L'ALCOOL ET LA CAFÉINE



ÉVITER D'UTILISER LE FOUR



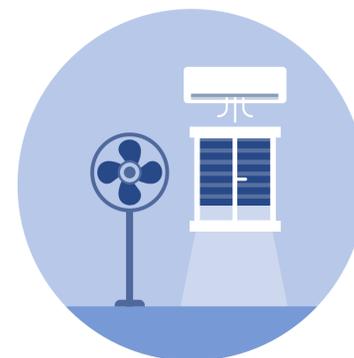
ÉVITER DE S'EXPOSER AU SOLEIL ENTRE 10H ET 16H



APPLIQUER DE LA CRÈME SOLAIRE



ÉVITER LES ACTIVITÉS DIFFICILES, se reposer



GARDER LE LOGEMENT AU FRAIS (ex.: baisser les volets, climatiseur...)



PRENDRE DES DOUCHES TIÈDES



PLACER UNE SERVIETTE HUMIDE ET FRAÎCHE SUR LA NUQUE



PORTER DES LUNETTES DE SOLEIL



PORTER DES VÊTEMENTS AMPLES ET CLAIRS



RECONNAÎTRE

UN COUP DE CHALEUR



ABSENCE DE
TRANSPIRATION



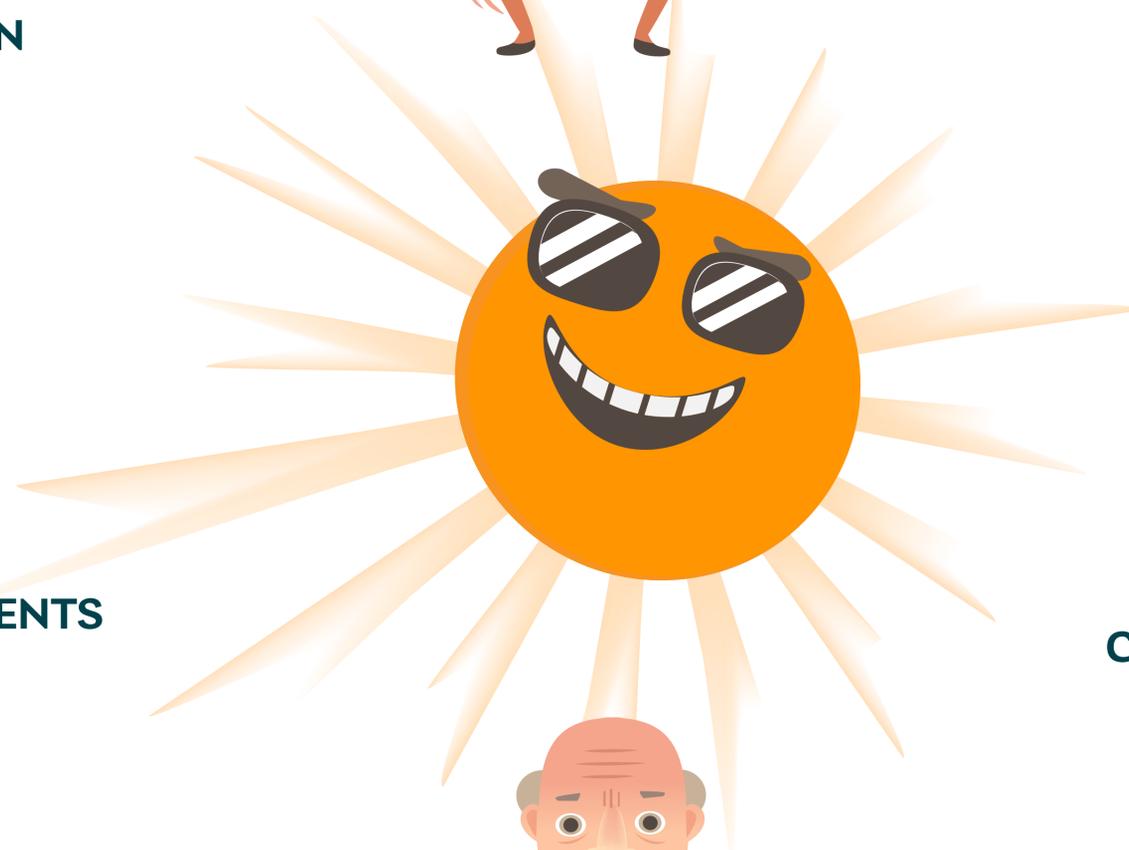
PEAU ROUGE, SÈCHE ET
CHAUDE



VERTIGES ET MAUX DE
TÊTE



VOMISSEMENTS



CRAMPES



RHYTME CARDIAQUE
ACCÉLÉRÉ



PUPILLES CONTRACTÉES



PERTE DE CONSCIENCE