

# Je réagis face aux conséquences de la canicule: les bons conseils

**Le site du Docteur Said GHEZAYEL**






Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc-ghezayel](http://www.docvadis.fr/doc-ghezayel)





Validé par  
le Comité Scientifique Médecine des voyages

**Lors des fortes vagues de chaleur, votre organisme peut être mis à rude épreuve. Vous risquez de souffrir de déshydratation et d'hyperthermie. Il est alors important de réagir rapidement dès les premiers signes. Voici quelques conseils simples à suivre.**

## **7 bons conseils pour réagir face aux risques de la canicule**

	Je bois immédiatement, même si je n'ai pas soif.
	J'arrête toute activité pendant plusieurs heures.
	Je me repose dans un endroit frais.
	En cas de coup de chaud, je peux placer des glaçons sur mes cuisses et mes bras, m'asperger d'eau voire prendre un bain frais.
	Je maintiens une alimentation normale et je bois régulièrement.

	<p>Si les symptômes persistent plus d'une heure, j'appelle mon médecin.</p>
	<p>J'appelle immédiatement le 15 si ma déshydratation ou l'augmentation de la température du corps sont avancées (vertiges, troubles de la vigilance, perte de poids supérieure à 5 %, grande sécheresse de la bouche, des yeux, température supérieure à 39°, convulsion etc.).</p>