



GOUVERNEMENT

Liberté  
Égalité  
Fraternité

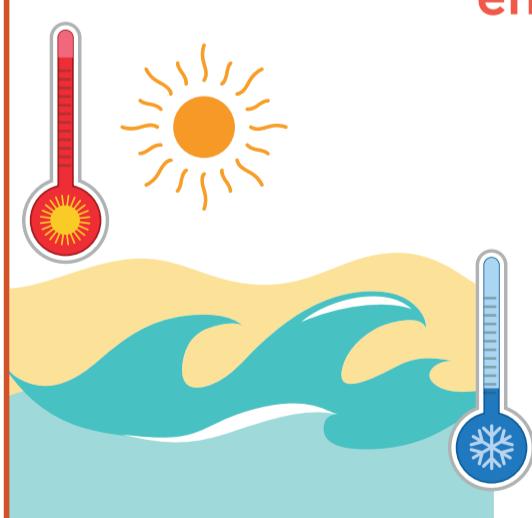
## ~ Baignades ~

# ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS ! 5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES



## ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !

Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante



### Pourquoi ?

Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

### Quels sont les signes d'alerte ?

Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

### Comment réagir en cas de choc thermique ?

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement,appelez les secours.



NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :

**15 - 18 - 112**

Pour plus d'informations

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

EN PARTENARIAT AVEC



GROUPE FRANCOPHONE  
DE RÉANIMATION  
ET URGENCES  
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE