



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## ~ Baignades ~

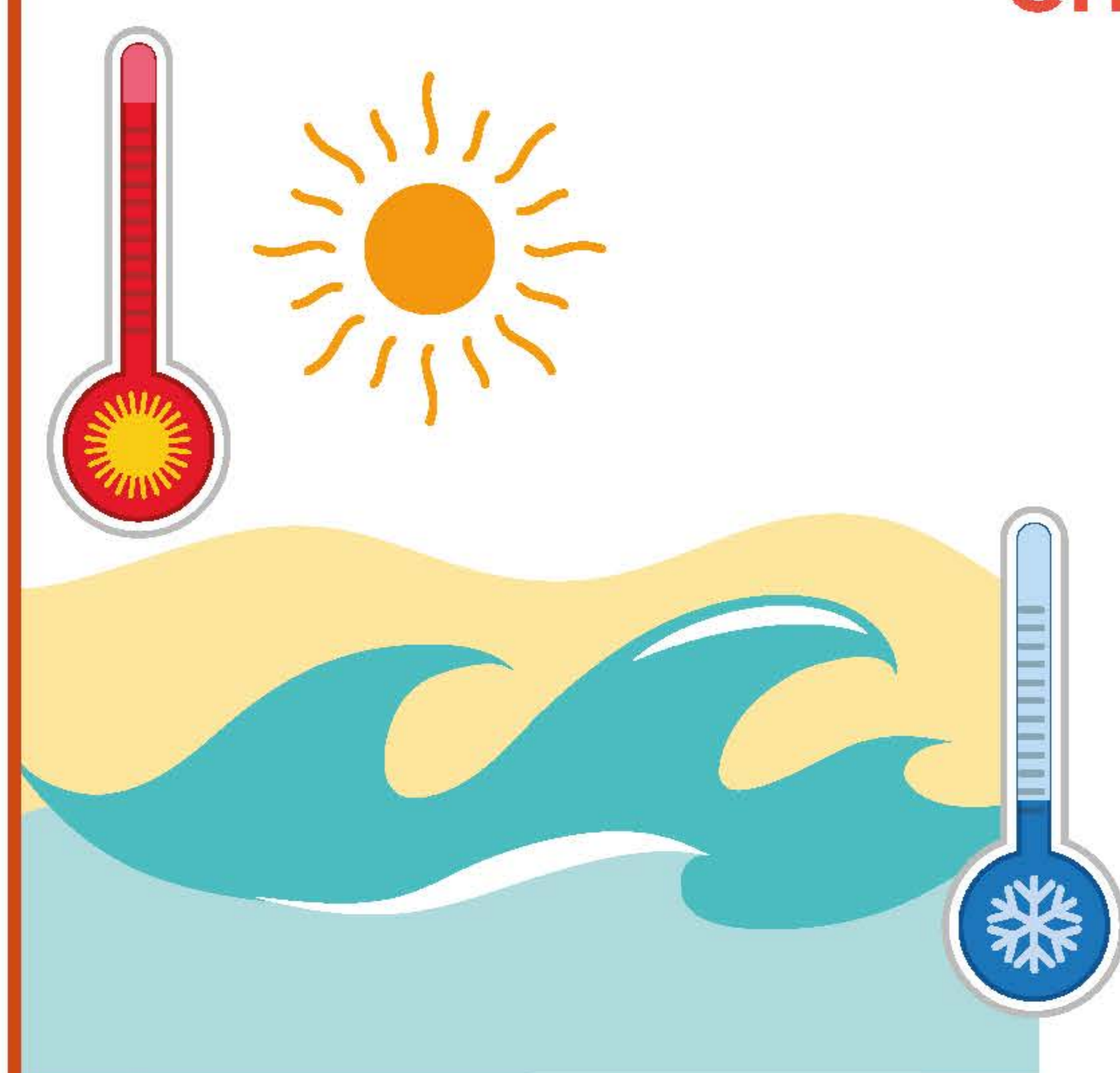
# ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

## 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**

[sante.gouv.fr/baignades](http://sante.gouv.fr/baignades)  
[sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOPHONE  
DE RÉANIMATION  
ET URGENCES  
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE