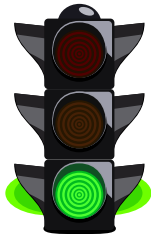




## Quelques mesures individuelles pour les éviter :



- Boire de l'eau fréquemment en quantité suffisante (2 à 3 litres par jour) avant le sentiment de soif.



- Manger léger (fruits, légumes, salades, ...) et consommer suffisamment de sel.
- Signaler rapidement les comportements inhabituels et les incidents, ainsi que tout sentiment de malaise.

## Symptômes :

- Soif
- Vomissements
- Bouche sèche
- Nausées
- Vertiges
- Absence de sudation
- Maux de têtes
- Confusion
- Epuisement
- Crampes musculaires



En cas de symptômes, contactez  
sans attendre le **144**