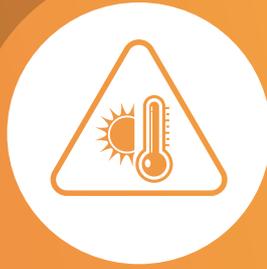


# SUR LE CHEMIN, GARDONS LA TÊTE FROIDE FACE À LA CHALEUR



Consultez les prévisions de température pour votre journée de traversée



Utilisez des chemins fréquentés pour recevoir de l'aide en cas de besoin

Évitez de marcher aux heures centrales. N'allongez pas les traversées



Buvez souvent de l'eau, même si vous n'avez pas soif, sauf en cas de contre-indication médicale

Portez des vêtements légers de couleur claire, des casquettes ou des chapeau



Utilisez des crèmes et des lunettes de soleil adéquates pour vous protéger des rayons UV



En cas de fièvre, de sueur, de nausées, de peau chaude, de vision trouble ou d'épuisement, **ARRÊTEZ-VOUS** dans un endroit à l'ombre, mouillez-vous et buvez abondamment.

Si les symptômes persistent ou en cas de confusion, de perte de connaissance, de pouls rapide et faible, de respiration rapide et superficielle ou même de convulsions, prévenez les services d'urgences au téléphone 112.