



Crampes musculaires
Essoufflement
Fatigue inhabituelle
Désorientation

#SONNEZLALARME

DC700-176-1 (2016-05) PHOTO : SYLVAIN RYAN, APM

Si vous ressentez les symptômes précurseurs d'un coup de chaleur...

Sonnez l'alarme ! Avisez votre partenaire ou l'officier responsable

Avant de ressentir les symptômes, utilisez la zone de réhabilitation et

- hydratez-vous ;
- retirez les vêtements de protection individuelle ;
- rafraîchissez-vous ;
- reposez-vous.