

La canicule, c'est quoi?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



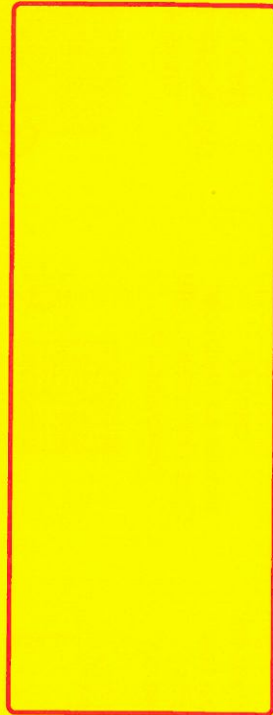
Il fait très chaud.



La température ne descend pas,
ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours ou plus.



EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance
www.sante.gouv.fr/canicule



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?



Je mouille
mon corps et
je me ventile



Je mange
en quantité
suffisante



J'évite les efforts
physiques



Je ne bois pas
d'alcool

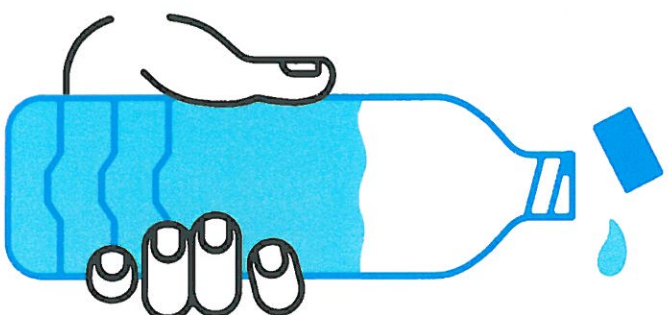


Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour



Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches

JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.
Si je prends des médicaments : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.