

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 portable)
www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance
www.sante.gouv.fr/canicule

Illustration : A.C.C.S. - Photo : B. D'ARNAUD - MAF - PHOTO 15-DE



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



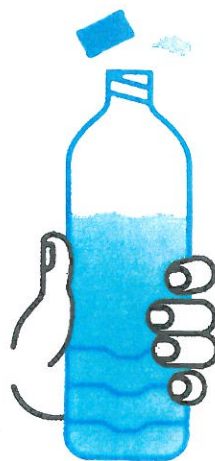
Vertiges / Nausées



Propos incohérents

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

En période de canicule,
quels sont les bons gestes ?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**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**

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).

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.