

## La canicule, c'est quoi ?

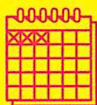
Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



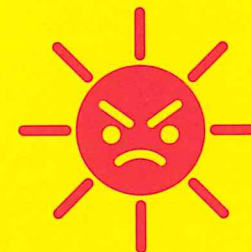
La température ne descend pas, ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours ou plus.

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

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • #canicule



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



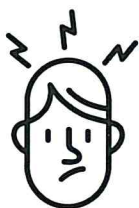
En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue  
inhabituelle



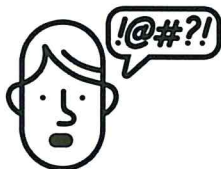
Maux de  
tête



Fièvre >  
38°C



Vertiges /  
Nausées



Propos  
incohérents

En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



**Je mouille  
mon corps et  
je me ventile**



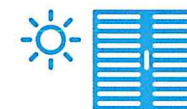
**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**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).

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

**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.