

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



Crampes



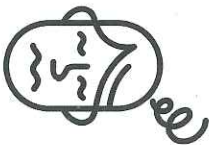
Fatigue  
 inhabituelle



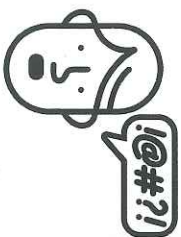
Maux de  
 tête



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 mouille  
 mon corps et  
 je me ventile



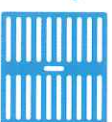
Je mange  
 en quantité  
 suffisante



J'évite les efforts  
 physiques



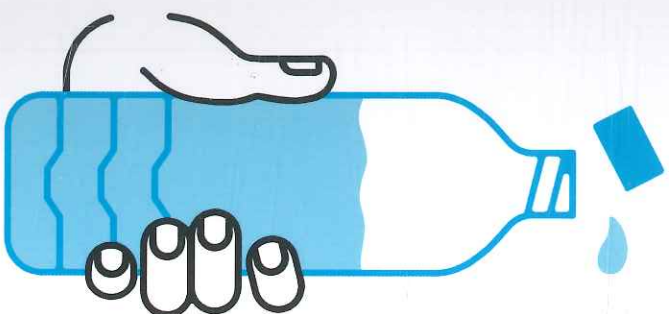
Je ne bois pas  
 d'alcool



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

## 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.

# La canicule, c'est quoi?

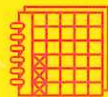
Il y a danger pour ma santé lorsque :



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

