

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



Crampes



Fatigue inhabituelle



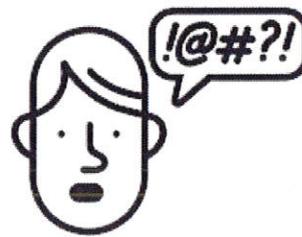
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

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).



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



En période de canicule,
quels sont les bons gestes?

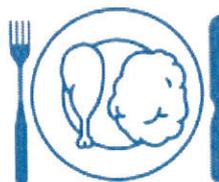


**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

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



**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**

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.



CANICULE, FORTES CHALEURS

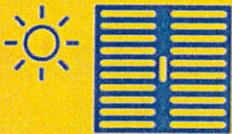
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



La canicule, c'est quoi ?

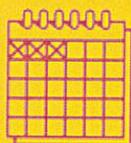
Il y a danger pour ma santé lorsque :



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 pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.social-sante.gouv.fr/canicule • #canicule