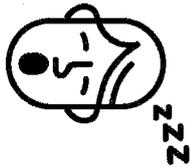


En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
 quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



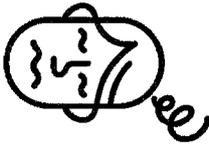
Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



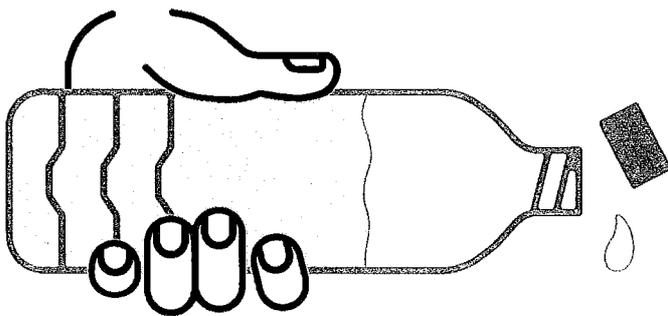
Vertiges / Nausées



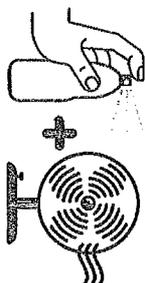
Propos incohérents

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**



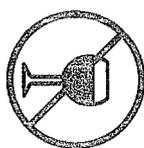
Je mouille
 mon corps et
 je me ventile



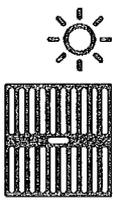
Je mange
 en quantité
 suffisante



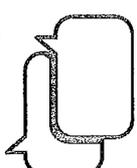
J'évite les efforts
 physiques



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.

La canicule, c'est quoi?

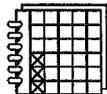
Il y a danger pour ma santé lorsque :



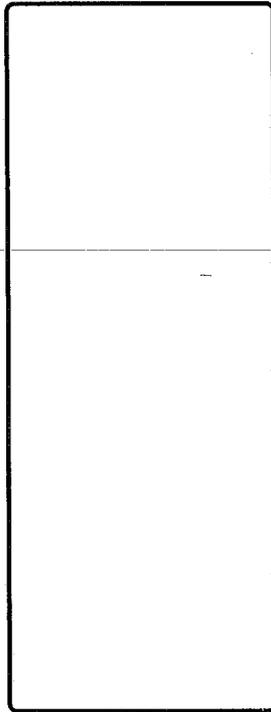
Il fait très chaud.



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

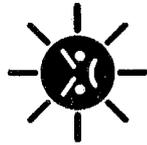


Cela dure 3 jours ou plus.



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

