

**Canicule,
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

La canicule, c'est quoi?



Il fait très chaud.

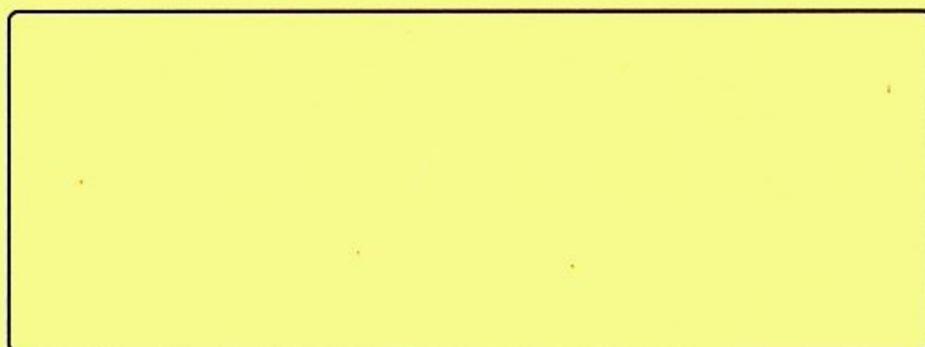


La température ne descend pas la nuit, ou très peu.



Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, **APPELEZ LE 15**



DT08-337-22DE

POUR EN SAVOIR PLUS: 0 800 06 66 66* (appel gratuit)
www.solidarites-sante.gouv.fr

www.meteo.fr pour consulter la météo
et la carte de vigilance

*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits. Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

Quels sont les effets de la chaleur ?



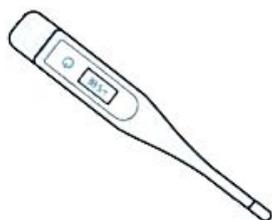
Crampes



**Fatigue
inhabituelle**



**Maux
de tête**



Fièvre > 38°C



**Vertiges /
Nausées**



**Propos
incohérents**

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents et de fortes fièvres, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

À partir de 65 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).

Comment me protéger ?



J'évite de boire
de l'alcool



Je mange
en quantité
suffisante



Je ferme les volets
et fenêtres le jour,
j'aère la nuit



Je mouille
mon corps



Je donne et je prends
des nouvelles
de mes proches



Je fais
des activités
sans effort

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.