



Canicule, fortes chaleurs

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

Quels sont les effets de la chaleur ?



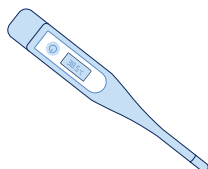
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou 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 ?



Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille
le corps



Je ferme les volets
et fenêtres



Je privilégie des
activités douces



Je mange frais
et équilibré



J'évite de boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
si **j'ai un bébé** ou si **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 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**



DT08-337-23DE

POUR EN SAVOIR PLUS: 0 800 06 66 66* (appel gratuit)
<https://sante.gouv.fr>

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