

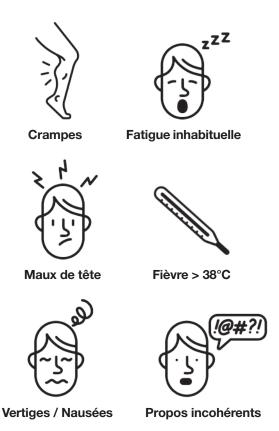
### **CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES





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



### **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).

# 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.

## La canicule, c'est quoi?

Il y a danger pour ma santé lorsque:



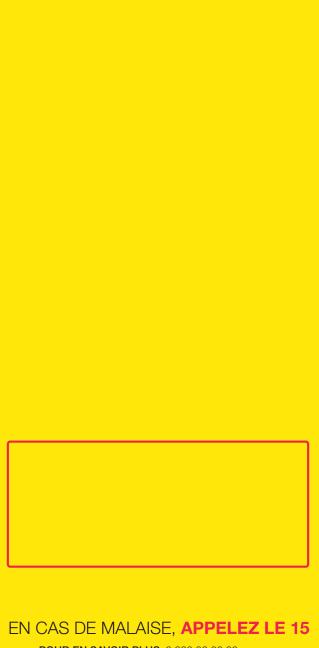
Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.



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