CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

Santé publique France

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**.

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

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.

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

MINIMUM - R.C.S. Paris B 378 899 363. Réf : DT08-030-17DE