

## La canicule, c'est quoi ?

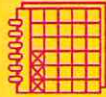
Il y a danger pour ma santé lorsque :



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](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



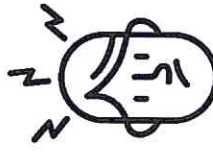
En période de canicule,  
il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Vertiges / Nausées



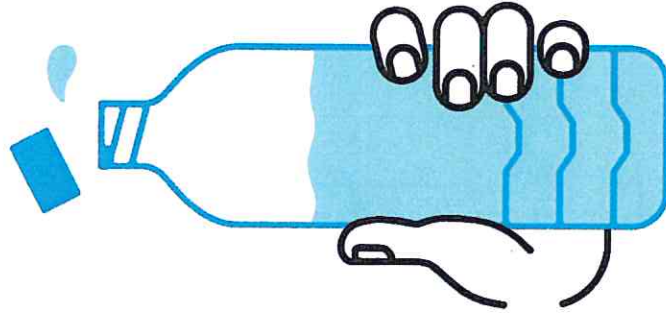
Propos incohérents



Fièvre > 38°C

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.