



**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



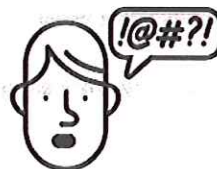
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

### **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 ?**

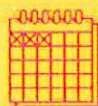
Il y a danger pour ma santé lorsque :



**Il fait très chaud.**



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



**Cela dure 3 jours ou plus.**

EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS: 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

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

[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • #canicule