



Canicule, fortes chaleurs

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

Quels sont les effets de la chaleur ?



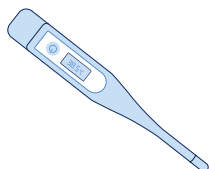
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

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



Je bois de l'eau



**J'évite de boire
de l'alcool**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**Je ferme les volets
et fenêtres le jour,
j'ouvre la nuit**



**Je mouille
mon corps**



**Je donne et je prends
des nouvelles
de mes proches**



**Je fais
des activités
sans effort**

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 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**



DT08-337-22DE

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

www.solidarites-sante.gouv.fr

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