



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Boire environ
1,5L d'eau
par jour



**MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER**



Passer
du temps dans
un endroit frais



Manger
en quantité
suffisante



Donner
des nouvelles
à ses proches



Mouiller son corps
et se ventiler



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Manger en
quantité suffisante



Ne pas boire
d'alcool



Éviter les efforts
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr



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.