



**Canicule,
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

Quels sont les effets de la chaleur ?



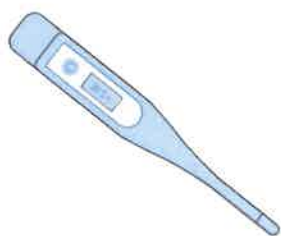
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou 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).

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**



DT08-337-23DE

POUR EN SAVOIR PLUS: 0 800 06 66 66* (appel gratuit)
<https://sante.gouv.fr>

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

*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits. Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

Comment me protéger ?



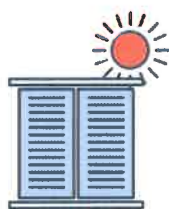
Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille
le corps



Je ferme les volets
et fenêtres



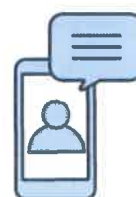
Je privilégie des
activités douces



Je mange frais
et équilibré



J'évite de boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,
si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée.

Si je prends des médicaments : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.

La canicule et nous



Enfant et adulte : que faut-il faire ?

Mon corps transpire beaucoup pour garder la bonne température (37 °C).



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation = danger.



Je bois beaucoup d'eau.



Personne âgée : que faut-il faire ?

Mon corps transpire peu : c'est difficile de garder la bonne température (37°C).



La température de mon corps peut augmenter : attention = je suis en danger.



Je mouille ma peau plusieurs fois par jour et « je fais de l'air ».





= Information



= Conseil

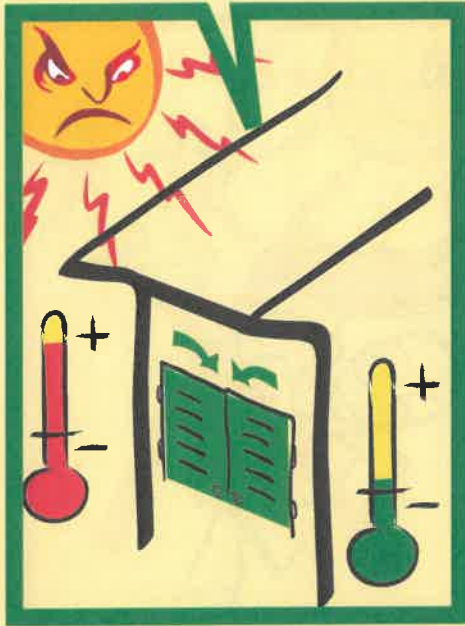


= Attention



= Danger

Je ferme les volets pendant la journée.



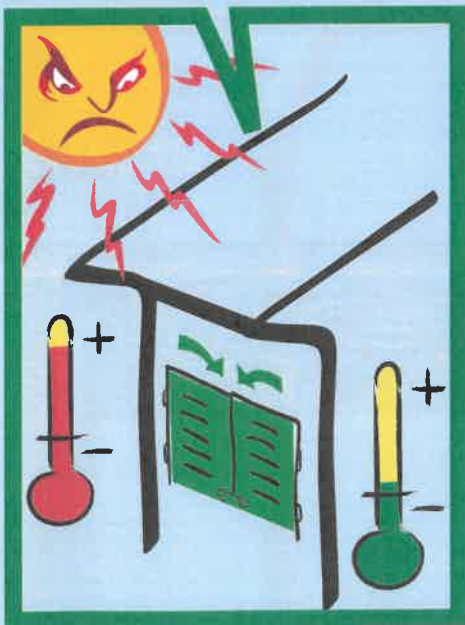
Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...



Au travail, je fais attention à moi et à mes collègues.



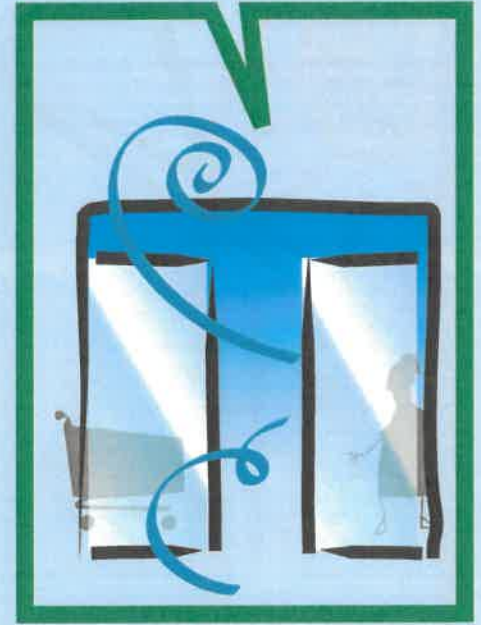
Je ferme les volets pendant la journée.



Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé (musée, cinéma, centre commercial...).



Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre).



Je ne bois pas d'alcool.



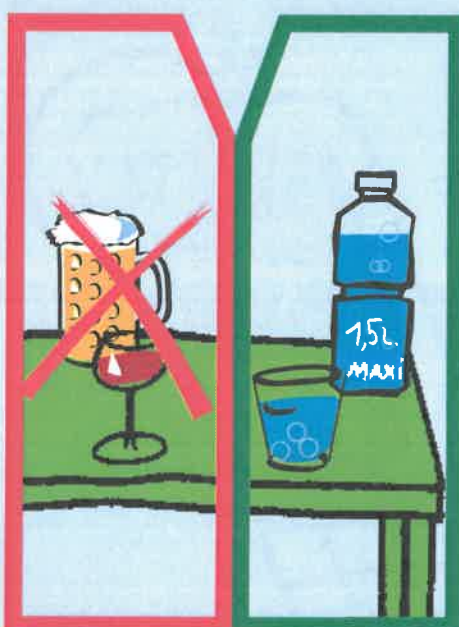
Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatigant.



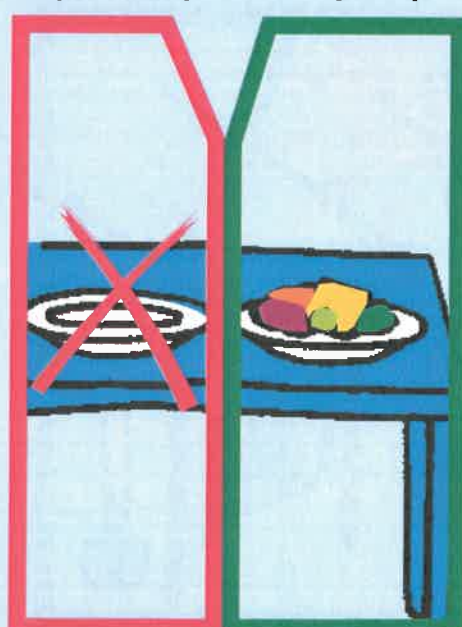
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je bois environ 1,5 l d'eau par jour mais pas d'alcool.



Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe...).





Ma santé peut être
en danger quand :

il fait très
chaud ;



la nuit,
la température
ne descend pas,
ou très peu ;



Cela dure depuis
plusieurs jours.



canicule

Si vous êtes une personne âgée,
isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire
sur le registre de votre mairie ou à contacter votre
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Si vous prenez des médicaments,
demandez conseil à votre médecin
ou à votre pharmacien.

**En cas de malaise,
contactez immédiatement les secours.**

Urgence 114
par sms ou fax pour personnes
sourdes ou malentendantes

Ou faites appeler le 15

Consultez régulièrement la météo
et la carte de vigilance de Météo France.

www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>



Il y a des unités d'accueil et de soins
en langue des signes en France :

<http://solidarites-sante.gouv.fr/patients-sourds>