



# **Canicule, fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant  
les premiers effets**

# Quels sont les effets de la chaleur ?



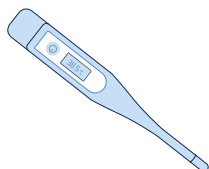
Crampes



Fatigue inhabituelle



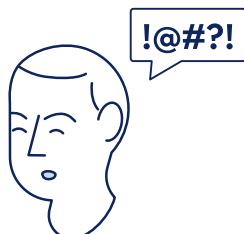
Maux de tête



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'aère 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](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)

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