Quels sont les effets de la chaleur?



Fatigue





Crampes

inhabituelle

de tête Maux



Vertiges Nausées



Fièvre > 38°C



incohérents Propos

d'un malaise, de propos incohérents et de fortes fièvres, appelez le 15. Si vous voyez quelqu'un victime

BON À SAVOIR

de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit A partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux Sociale (CCAS).

Comment me protéger?



Je reste au frais



Je bois de l'eau







en quantité suffisante Je mange



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







mon corps Je mouille



Je donne et je prends de mes proches des nouvelles



des activités sans effort Je fais

ATTENTION

à mon médecin ou à mon pharmacien. Si **je prends des médicaments** : je demande consei Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé o∪ je suis une personne âgée.

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



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

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Libert Egalité Frannité





Canicule, fortes chaleurs

D108-337-22DE

Protégez-vous avant les premiers effets