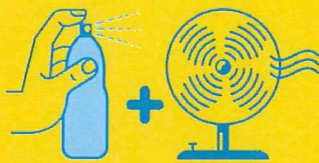


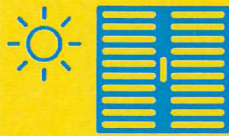


## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



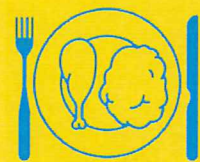
Mouiller son corps  
et se ventiler



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)  
[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)





**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



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

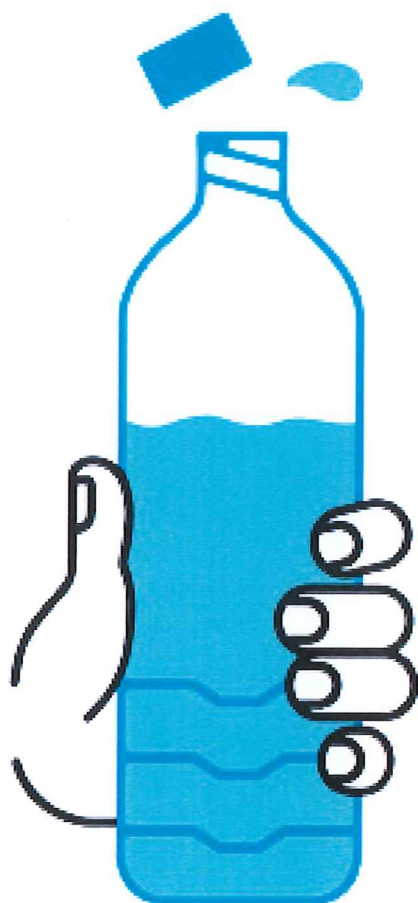
┌ Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.** └

## **BON À SAVOIR**

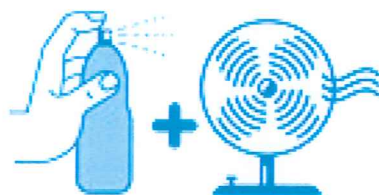
**À partir de 60 ans ou en situation de handicap,**  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).



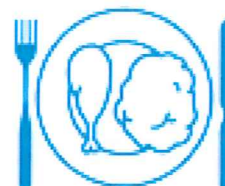
## En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



**Je mouille  
mon corps et  
je me ventile**



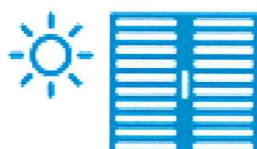
**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**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.

# La canicule, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



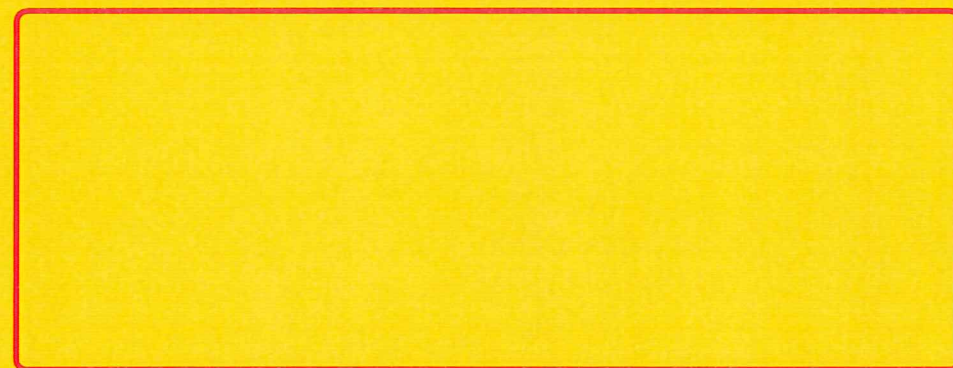
**Il fait très chaud.**



**La température ne descend pas,  
ou très peu la nuit.**



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

[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)