

# 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**



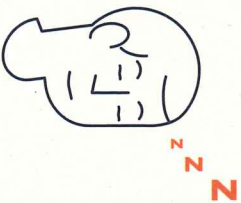
**POUR EN SAVOIR PLUS:** 0 800 06 66 66\* (appel gratuit)  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)

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

## Quels sont les effets de la chaleur ?



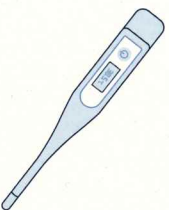
Crampes



Fatigue  
inhabituelle



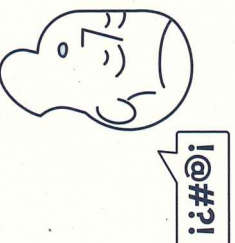
Maux  
de tête



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



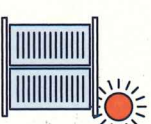
Je bois de l'eau



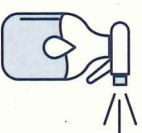
J'évite de boire  
de l'alcool



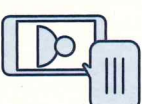
Je mange  
en quantité  
suffisante



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.