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.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

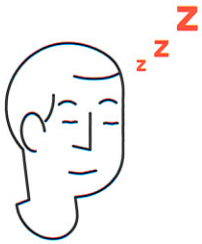
Santé publique France

Canicule, fortes chaleurs

Protégez-vous avant les premiers effets

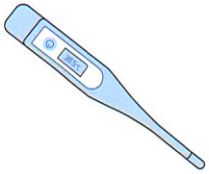
Quels sont les effets de la chaleur ?

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).

Comment me protéger ?

Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi

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

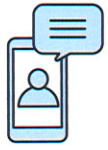
Je me mouille le corps

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.