

# En période de canicule, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



Crampes



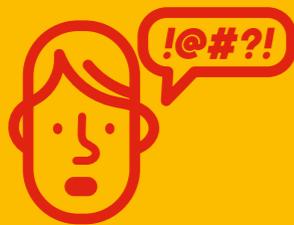
Fatigue  
inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Propos  
incohérents



Vertiges/Nausées

SI VOUS ÊTES UNE PERSONNE ÂGÉE, ISOLÉE OU HANDICAPÉE,  
PENSEZ À VOUS INSCRIRE SUR LE REGISTRE DE VOTRE MAIRIE  
OU À CONTACTER VOTRE CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE (CCAS).

Si vous prenez des médicaments, demandez conseil  
à votre médecin ou à votre pharmacien.

En cas de malaise,  
contactez immédiatement les secours.

## URGENCE 114

par sms ou fax pour personnes  
sourdes ou malentendantes

Ou faites appeler le **15**

Consultez régulièrement la météo  
et la carte de vigilance de Météo France.

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?  
<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>

# CANICULES FORTES CHALEURS



## Connaissez-vous les bons gestes pour vous protéger ?

# Que faut-il faire ?



Information



Conseil



Attention



Danger

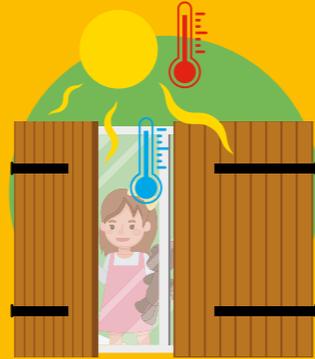
## Enfant & adulte



Je transpire, je perds de l'eau, je risque la **déshydratation**



Je bois **beaucoup d'eau**



Je **ferme les volets** pendant la journée



Je **demande des nouvelles** à ma famille, mes amis...



Au travail, je **fais attention** à mes collègues et à moi



Je **ne reste pas** en plein soleil (je cherche l'ombre)



Je **ne bois pas d'alcool**



Je **ne fais pas** d'effort ou de sport trop fatigant

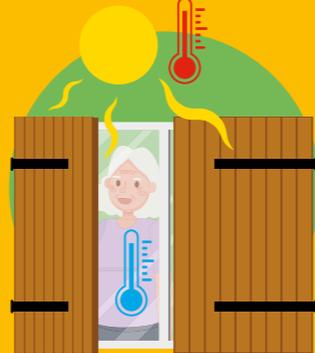
## Personne âgée



Je transpire peu. La température de mon corps augmente = **attention** je suis en danger



Je mouille ma peau et « je fais de l'air »



Je **ferme les volets** pendant la journée



Je **donne de mes nouvelles** à ma famille, mes amis...



Je passe plusieurs heures dans un **endroit frais** ou **climatisé** (musée, cinéma...)



Je bois environ **1,5 L d'eau** par jour mais pas d'alcool



Je **mange** comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe)



Je **ne sors pas** aux heures les plus chaudes