



**Canicule,  
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant  
les premiers effets**

# Quels sont les effets de la chaleur ?



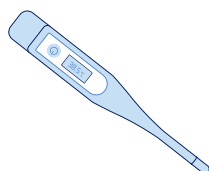
**Crampes**



**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.

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