



**Canicule,
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

Quels sont les effets de la chaleur ?



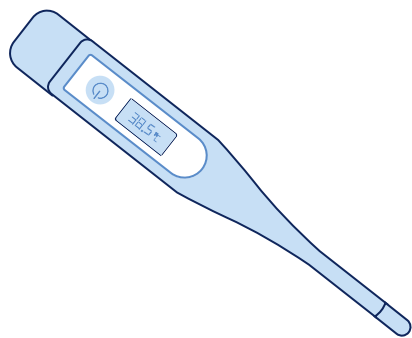
Crampes



**Fatigue
inhabituelle**



**Maux
de tête**



Fièvre > 38°C



**Vertiges /
Nausées**



**Propos
incohérents**

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents 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 ?



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.

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 tout renseignements
contacter* la Mairie au :
03 44 49 04 87

*Les lundis et jeudis.



DT08-337-22DE

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66* (appel gratuit)

www.solidarites-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.