

# La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.

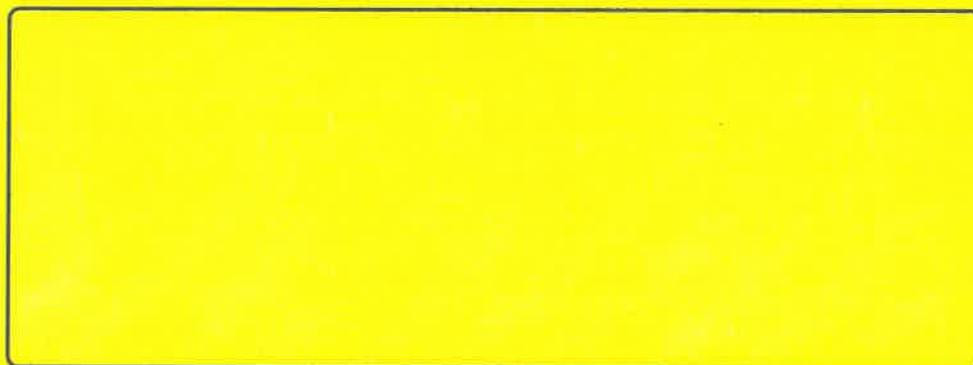


La température ne descend pas la nuit, ou très peu.



Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, **APPELEZ LE 15**



DT08-337-22DE

**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

\*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits. Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

# Comment me protéger ?



**Je reste au frais**



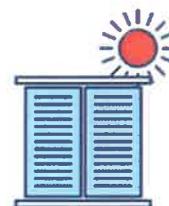
**Je bois de l'eau**



**J'évite de boire  
de l'alcool**



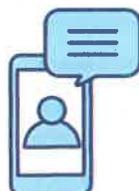
**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**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**

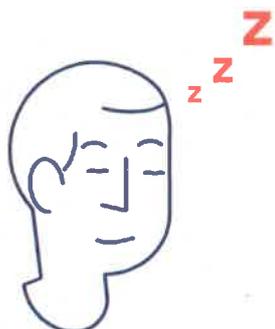
Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.

Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

# Quels sont les effets de la chaleur ?



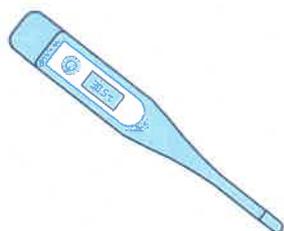
**Crampes**



**Fatigue  
inhabituelle**



**Maux  
de tête**



**Fièvre > 38°C**



**Vertiges /  
Nausées**

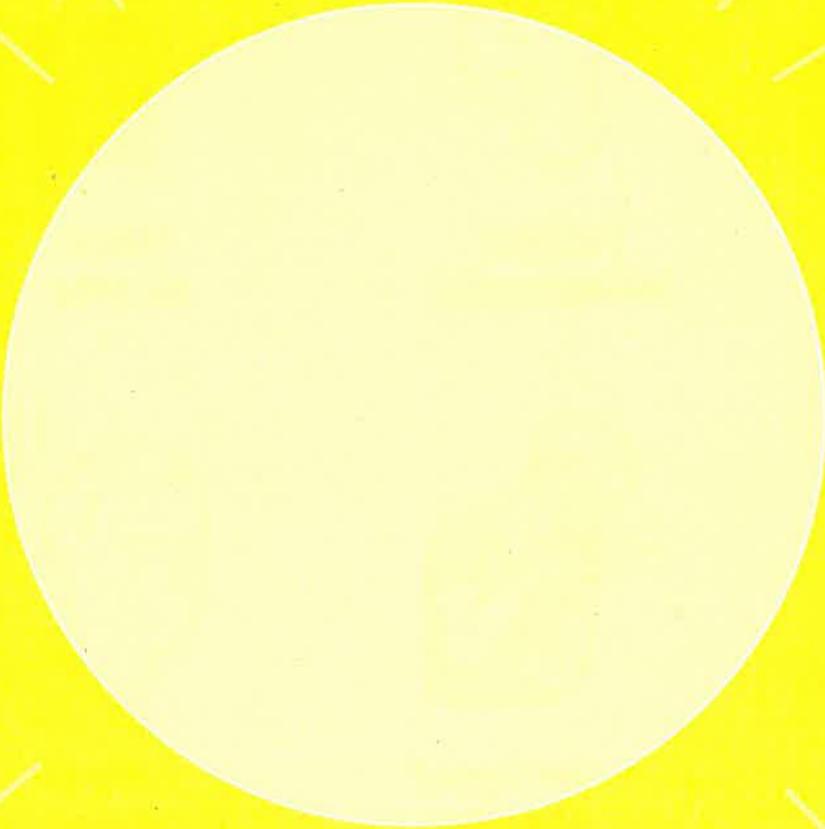


**Propos  
incohérents**

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).



**Canicule,  
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant  
les premiers effets**