

En période de canicule,
il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



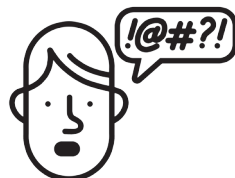
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

┌ Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.** ─

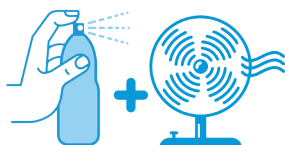
BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé en cas de canicule. Il me suffit de contacter
ma mairie, mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
ou Itinéraire Santé.

En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

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.