

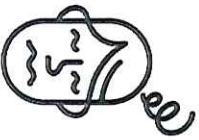
En période de canicule,
il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Maux de tête



Vertiges / Nausées



Fatigue inhabituelle

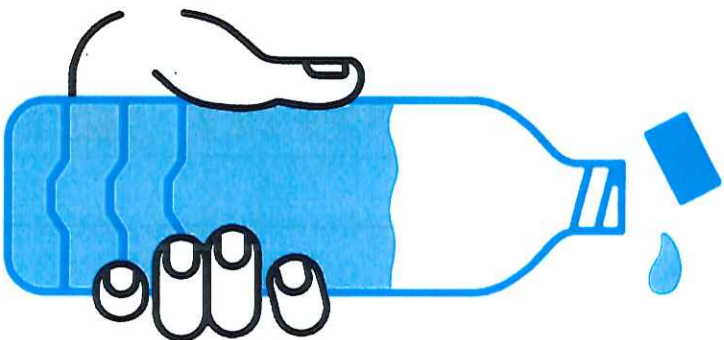


Fièvre > 38°C



Propos incohérents

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?



JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

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



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

BON À SAVOIR

À partir de 60 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).

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.