

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



Crampe



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. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

## En période de canicule, quels sont les bons gestes ?



Je bois régulièrement de l'eau

### 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.



Je mouille mon corps et je me ventile



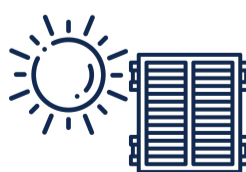
Je mange en quantité suffisante



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