

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 > 36°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**



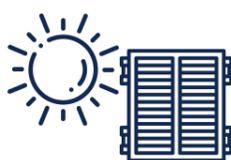
**Je mange en
quantité suffisante**



**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**