

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**



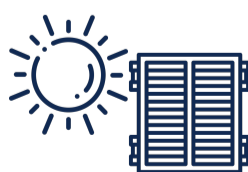
**Je mange en
quantité suffisante**



**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**