

# La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.



La température ne descend pas la nuit, ou très peu.



Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, **APPELEZ LE 15**



DT08-337-23DE

**POUR EN SAVOIR PLUS:** 0 800 06 66 66\* (appel gratuit)  
<https://sante.gouv.fr>

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo  
et la carte de vigilance

\*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits. Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.



## Quels sont les effets de la chaleur ?



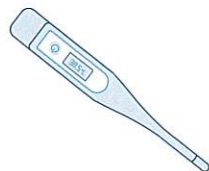
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le 15.**

### BON À SAVOIR

À partir de 65 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).

## Comment me protéger ?



Je reste au frais  
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau  
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille  
le corps



Je ferme les volets  
et fenêtres



Je privilégie des  
activités douces



Je mange frais  
et équilibré



J'évite de boire  
de l'alcool



Je prends  
des nouvelles  
des plus fragiles

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si je suis une personne âgée.  
Si je prends des médicaments : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.