

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



Crampes



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**



Je mouille
 mon corps et
 je me ventile



J'évite les efforts
 physiques



Je maintiens
 ma maison au frais :
 je ferme les volets
 le jour



Je mange
 en quantité
 suffisante



Je ne bois pas
 d'alcool



Je donne et
 je prends
 des nouvelles
 de mes proches

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.