

• COMPRENDRE

CANICULE

Ma santé peut être en danger
quand ces 3 conditions
sont réunies :



Il fait
très chaud.



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



Cela dure depuis
plusieurs jours.

Si vous êtes une personne âgée, isolée
ou handicapée, pensez à vous inscrire
sur le registre de votre mairie ou à contacter
votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).
Vous bénéficiez ainsi
d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas
à demander conseil à votre médecin traitant
ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne
victime d'un malaise ou d'un coup
de chaleur, appelez immédiatement
les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement la météo
et la carte de vigilance de Météo France sur
www.meteo.fr

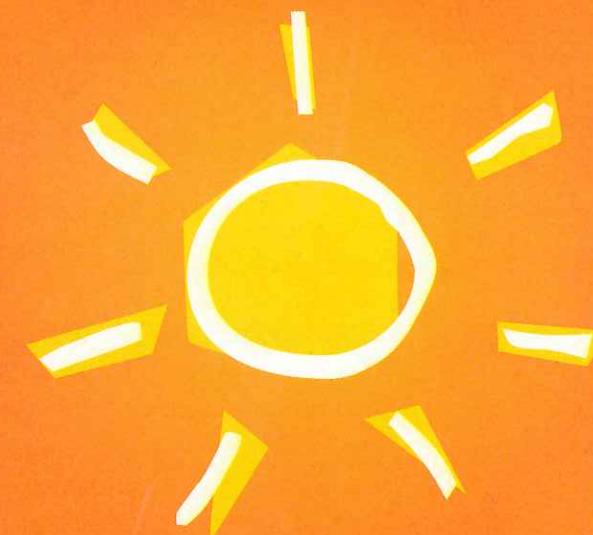
Envie d'en savoir plus pour vous
ou votre entourage ?

Composez le
0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

ou consultez
[www.sante.gouv.fr/
canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)



TBWACORPORATE © Alexis / C. Maréchal Réf. 260-09511-DE



La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR



• **COMPRENDRE**

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

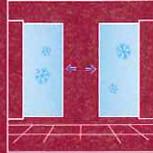
• **AGIR**

CANICULE

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte
Je bois beaucoup d'eau et ...



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.