

La canicule, c'est quoi ?

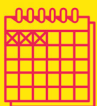
Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.

Prévention canicule :

05 49 52 38 26

Numéro de téléphone ouvert du 1^{er} juin au 15 septembre

EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66* (appel gratuit depuis un poste fixe)

www.meteo.fr pour consulter la météo et la carte de vigilance

www.sante.gouv.fr/canicule



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONNS RÉFLEXES

N'ATTENDEZ PAS LA CANICULE POUR VOUS SIGNALER

Informations et inscriptions
du 1^{er} juin au 15 septembre au

05 49 52 38 26

ou toute l'année sur canicule.poitiers.fr

Vous serez inscrits sur la liste prévention canicule
et contactés en cas de fortes chaleurs.



*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 ?



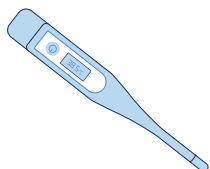
Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents et 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



Je bois de l'eau



Je me mouille le corps



Je ferme les volets et fenêtres



Je privilégie des activités douces



Je mange frais et équilibré



J'évite l'alcool



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.