

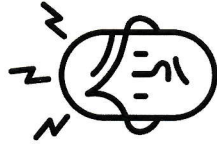
En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?**



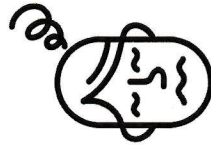
Crampes



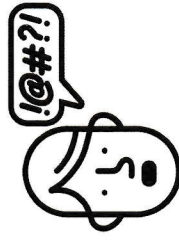
Fatigue  
inhabituelle



Maux de  
tête



Vertiges /  
Nausées



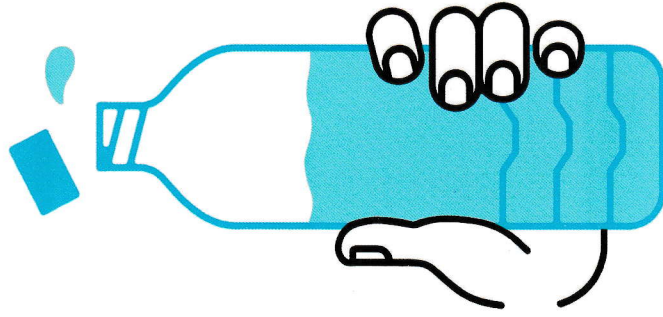
Propos  
incohérents



Fièvre > 38°C

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



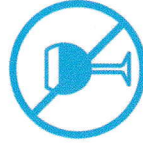
Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



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

### **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).

### **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.