

12 juillet 2020

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,

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

**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.

Ne restez pas  
seul face à la  
**CANICULE**



**PRÉVENTION**

Votre Mairie veille  
sur les personnes âgées  
handicapées, vulnérables et isolées

**Faites-vous connaître !  
01 60 96 72 04**



**Recommandations**

[Cliquez ici](#)



## ATTENTION CANICULE



### Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches



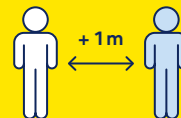
**Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19**



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

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

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule