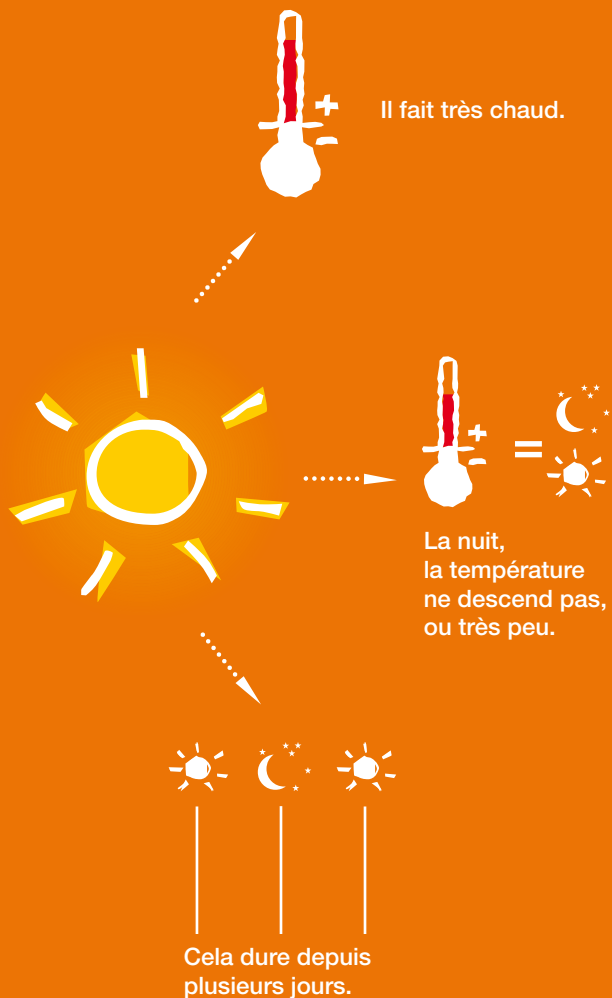


• QUAND PARLE-T-ON DE CANICULE ?

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



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

Si vous croisez 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 par téléphone : 32 50 (0,34€/minute) ou par internet : www.meteo.fr

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (Appel gratuit)

www.sante.gouv.fr/canicule



La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR



• COMPRENDRE

CANICULE

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

Personne âgée



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



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

Enfant et adulte



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



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

• AGIR

CANICULE

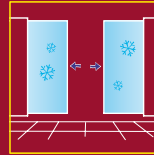
Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en la séchant avec un léger courant d'air et...

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.



Je bois environ 1,5l d'eau par jour.



Je mange normalement.



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

Enfant ou adulte

Je bois beaucoup d'eau et...

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.



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



Je prends des nouvelles de mon entourage.