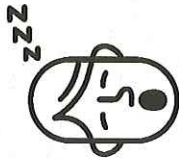


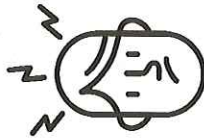
En période de canicule, **il y a des risques pour ma santé, quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



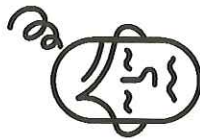
Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

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



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante



J'évite les efforts physiques



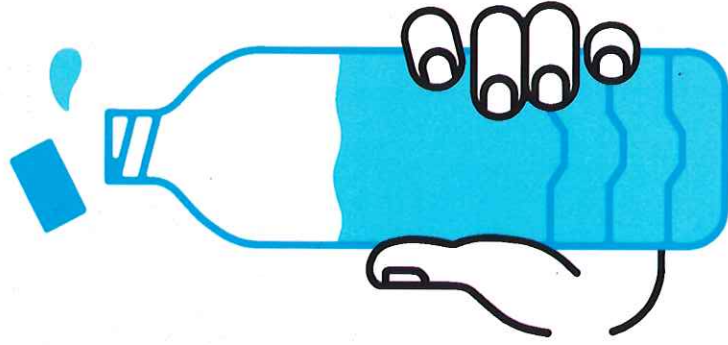
Je ne bois pas d'alcool



Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

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).

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

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.