


 Alerte fortes chaleurs / canicule


La municipalité appelle chacun à la vigilance face aux températures élevées annoncées ces prochains jours.


Quelques gestes essentiels :  Buvez régulièrement de l'eau, même sans soif

 Maintenez votre logement au frais (volets fermés le jour, aérez la nuit)

 Évitez les sorties et les efforts physiques aux heures les plus chaudes

 Portez des vêtements légers et restez à l'ombre

 Prenez régulièrement des nouvelles des personnes âgées, isolées ou fragiles

 Ne laissez jamais un enfant ou un animal dans une voiture, même quelques minutes

En cas de malaise, forte fièvre, confusion ou difficultés respiratoires, appelez le 15.



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**Canicule,
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

Quels sont les effets de la chaleur ?



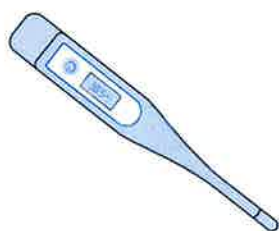
Crampes



**Fatigue
inhabituelle**



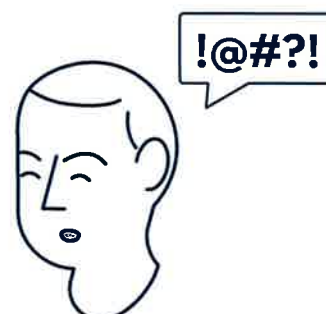
**Maux
de tête**



Fièvre > 38°C



**Vertiges /
Nausées**



**Propos
incohérents**

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou 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
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille
le corps



Je ferme les volets
et fenêtres



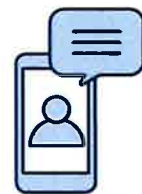
Je privilégie des
activités douces



Je mange frais
et équilibré



J'évite de boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
si j'ai un **bébé** ou si je suis **une personne âgée**.

Si **je prends des médicaments** : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.

La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.

En cas de malaise, **APPELEZ LE 15**



DT08-337-23DE

POUR EN SAVOIR PLUS: 0 800 06 66 66* (appel gratuit)
<https://sante.gouv.fr>

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

*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits. Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.