

# La canicule, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



**Il fait très chaud.**



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



**Cela dure 3 jours ou plus.**

Dans le cadre de l'élaboration du Plan d'Urgence Canicule 2018, l'inscription des personnes isolées les plus vulnérables, domiciliées sur la commune est souhaitable afin de pouvoir leur apporter conseils et assistance en cas d'événements exceptionnels. Pour demander une inscription sur le registre téléphonez directement au 05.61.72.84.80 (accueil de la Mairie) ou 05.61.72.80.52 (CCAS, Françoise AMOROS).

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

**POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)**

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.social-sante.gouv.fr/canicule](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • #canicule

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



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



**Je mouille  
mon corps et  
je me ventile**



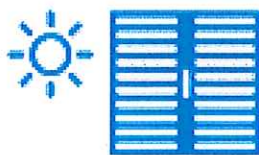
**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**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.





**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



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 ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).