

INFOS

LA CANICULE ET NOUS

Ma santé peut être en danger quand

IL FAIT TRÈS CHAUD

+

LA NUIT, LA TEMPÉRATURE NE DESCEND PAS, OU TRÈS PEU

+

CELA DURE DEPUIS PLUSIEURS JOURS

=

CANICULE

- Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).
- Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, contactez immédiatement les secours.

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.

www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

www.sante-sports.gouv.fr/canicule

Il y a des unités d'accueil et de soins en langue des signes en France :

www.patients-sourds.sante.gouv.fr

ENFANT ET ADULTE

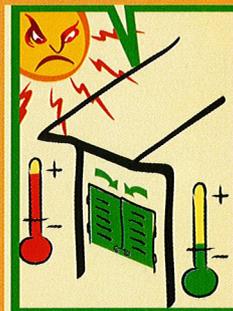
Que faut-il faire ?

Mon corps transpire beaucoup pour garder la bonne température (37°C).

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

Je bois beaucoup d'eau.

Je ferme les volets pendant la journée.



Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...

Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre).

Je ne bois pas d'alcool.

Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatiguant.



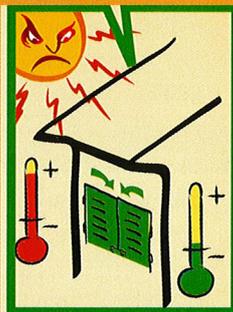
PERSONNE ÂGÉE : Que faut-il faire ?

Mon corps transpire peu : c'est difficile de garder la bonne température (37°C)

La température de mon corps peut augmenter : attention = je suis en danger.

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour et « je fais de l'air »

Je ferme les volets pendant la journée.



Je donne des nouvelles à ma famille, à mes amis...

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.

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

Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe...).

