

## La canicule, c'est quoi ?

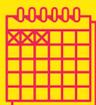
Il y a danger pour ma santé lorsque :



**Il fait très chaud.**



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



**Cela dure 3 jours ou plus.**

Prévention canicule :  
**05 49 52 38 26**

Numéro de téléphone ouvert du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre

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

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

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

[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES

# N'ATTENDEZ PAS LA CANICULE POUR VOUS SIGNALER

Informations et inscriptions  
du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre au

**05 49 52 38 26**

ou toute l'année sur [canicule.poitiers.fr](http://canicule.poitiers.fr)

Vous serez inscrits sur la liste prévention canicule  
et contactés en cas de fortes chaleurs.

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



Crampes



Fatigue inhabituelle



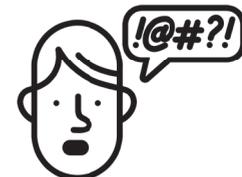
Maux de tête



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 en cas de canicule. Il me suffit de contacter  
ma mairie, mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

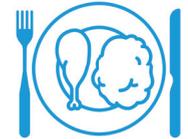
En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



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



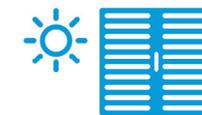
**Je mange  
en quantité  
suffisante**



**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.