

## La canicule, c'est quoi ?

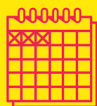
Il y a danger pour ma santé lorsque :



**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.

## Quels sont les effets de la chaleur ?



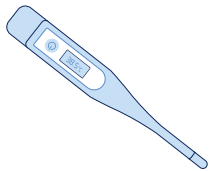
Crampes



Fatigue inhabituelle



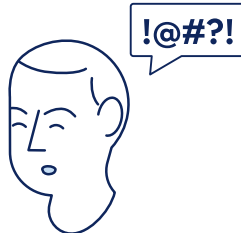
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents et 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



Je bois de l'eau



J'évite de boire de l'alcool



Je mange en quantité suffisante



Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit



Je mouille mon corps



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



Je fais des activités sans effort

### 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.