

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.

Inscrivez-vous ou inscrivez un proche
sur le registre canicule
auprès du CIAS au 05 46 59 18 33

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 pour consulter la météo et la carte de vigilance
www.sante.gouv.fr/canicule

ville de
Saint-Jean
d'Angély



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



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



Crampes



Fatigue inhabituelle



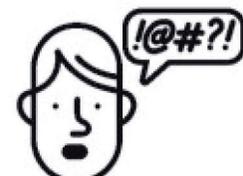
Maux de tête



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 mon **Centre Intercommunal d'Action Sociale**
(CIAS) au **05 46 59 18 33**.

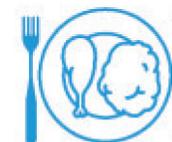
En période de canicule,
quels sont les bons gestes?



**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.