

CANICULE - FORTES CHALEURS

Canicule, fortes chaleurs

Protégez-vous avant
les premiers effets



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE



Santé
publique
France



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.

**N'attendez pas
les premiers effets
des fortes chaleurs.**



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSEES

COMMENT SE PROTÉGER

- Rester au frais
- Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Mouiller son corps
- Fermer volets et fenêtres
- Privilégier les activités douces
- Manger frais et équilibré
- Éviter de boire de l'alcool
- Prendre des nouvelles des plus fragiles

BON A SAVOIR

A partir de 65 ans ou en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il suffit de contacter votre mairie ou votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

05 62 71 71 40

ATTENTION

Vous êtes concernée si vous êtes enceinte ou si vous avez un bébé.

Si vous prenez des médicaments, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien