

# ALERTE CANICULE !



## EN PÉRIODE DE FORTES CHALEURS : QUELQUES CONSEILS

- Tenez-vous à l'abri dans la journée et privilégiez les sorties matinales ou en début de soirée.
- Rafraîchissez-vous et mouillez votre corps plusieurs fois dans la journée
- Buvez régulièrement même si la soif ne se fait pas sentir.
- Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout -la nuit s'il fait plus frais.
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (de 12h à 16h) si possible
- Evitez les efforts physiques
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Pensez à appeler régulièrement les personnes âgées de votre entourage pour vous assurer de leur bonne santé.

*Merci de votre lecture !*



# CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,  
**APPELEZ LE 15**



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOIETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

## EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



CRAMPE



FATIGUE  
INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



FIÈVRE > 38°C



VERTIGES  
OU NAUSÉES



PROPOS  
INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15

# FORTES CHALEURS : QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES ?



PERSONNES ÂGÉES  
DE PLUS DE 65 ANS



PERSONNES HANDICAPÉES  
OU MALADES À DOMICILE



PERSONNES  
DÉPENDANTES



FEMMES  
ENCEINTES



ENFANTS



@MinSoliSante



Ministère des Solidarités  
et de la Santé

## IMPACT DES FORTES CHALEURS CHEZ LES ENFANTS



Des symptômes  
à détecter

- forte fièvre ;
- bouche-sèche ;
- pouls rapide ;
- somnolence anormale ;
- hyperexcitabilité ;
- yeux creux et pupilles dilatées ;
- perte de conscience.

EN CAS DE SYMPTÔMES : PLACEZ VOTRE ENFANT À L'OMBRE, RAFFRAICHISSEZ-LE ET FAITES-LE BOIRE DE L'EAU  
SI LA SITUATION DURE : **FAITES LE 15**



@MinSoliSante



Ministère des Solidarités  
et de la Santé