

Canicule : santé en danger

Préservez votre santé et aidez les personnes fragiles qui vous entourent

Que risque-t-on quand il fait très chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur

Comment affronter la canicule ?

Protégez-vous de la chaleur

- fermez les volets et les rideaux de votre maison
- maintenez les fenêtres fermées en journée
- Evitez les sorties aux heures les plus chaudes

Rafrâchissez-vous

- Buvez et continuez à manger pour garder vos sels minéraux
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

N'hésitez pas à aider et à vous faire aider !

Famille : Voisins :

Gardien : Médecin :

Pompiers : 18

SAMU : 15

Mairie : 04 94 86 22 22

CCAS : 04 98 05 93 82

CLIC : 04 94 04 00 38

Les symptômes et les signes qui doivent vous alerter

- Grande Fatigue
- Étourdissement, vertiges, troubles de la conscience
- Nausée, vomissements
- Crampes musculaires
- Températures corporelles élevées
- Soif et maux de tête

Si vous êtes en présence d'une personne qui :

- tient des propos incohérents
- perd l'équilibre
- perd connaissance
- et/ou présente des convulsions



ATTENTION !

Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur

C'est une **URGENCE MEDICALE**

Appelez le **15**