

# 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