

• **COMPRENDRE**

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

Personne âgée



Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C.

Enfant et adulte



Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.



La température de mon corps peut augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).



Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

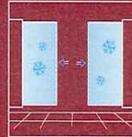
• **AGIR**

CANICULE

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...



Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.



Je ne reste pas en plein soleil.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je ne consomme pas d'alcool.



Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.



Je prends des nouvelles de mon entourage.

• COMPRENDRE

CANICULE

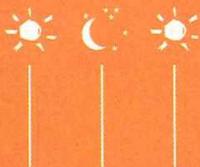
Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :



Il fait très chaud.



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



Cela dure depuis plusieurs jours.

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le **15**

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.

Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)

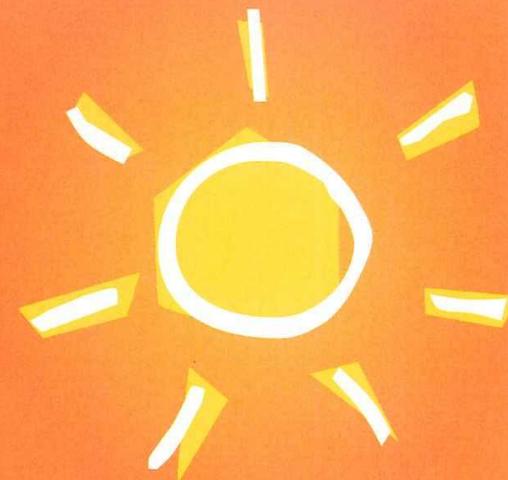
Internet : www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

Composez le 0 800 06 66 66 (Appel gratuit)

ou consultez

<http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule/>



La canicule et nous...

COMPRENDRE ET AGIR

