



**Ma santé peut être en danger quand :**

il fait très chaud ;



la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;



**Cela dure depuis plusieurs jours.**



**canicule**

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).

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

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, contactez immédiatement les secours.

**Numéro en cas d'urgence :**

.....

**Ou bien faites appeler le 15**

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?  
[www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes](http://www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes)



Il y a des unités d'accueil et de soins en langue des signes en France :

[www.patients-sourds.sante.gouv.fr](http://www.patients-sourds.sante.gouv.fr)

# La canicule et nous



MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

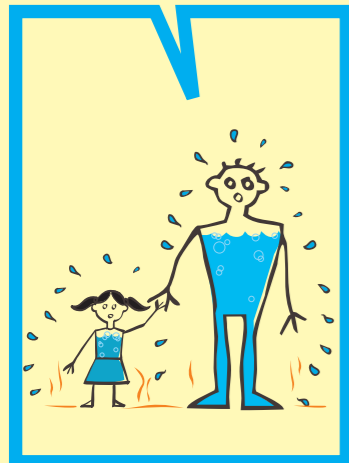
Avec le soutien de la



## Enfant et adulte : que faut-il faire ?

M = Information   
 M = Conseil   
 M = Attention   
 M = Danger

Mon corps transpire beaucoup pour garder la bonne température (37°C).



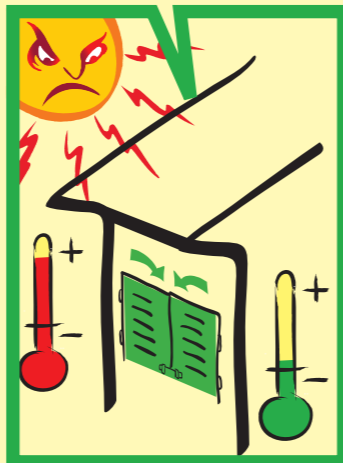
Je perds de l'eau : je risque la déshydratation = danger.



Je bois beaucoup d'eau.



Je ferme les volets pendant la journée.



Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...



Au travail, je fais attention à moi et à mes collègues.



Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre).



Je ne bois pas d'alcool.



Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatigant.



## Personne âgée : que faut-il faire ?

Mon corps transpire peu : c'est difficile de garder la bonne température (37°C).



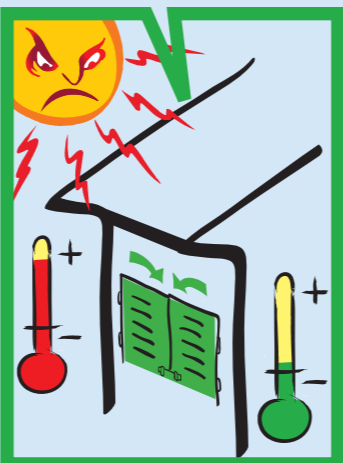
La température de mon corps peut augmenter : attention = je suis en danger.



Je mouille ma peau plusieurs fois par jour et « je fais de l'air ».



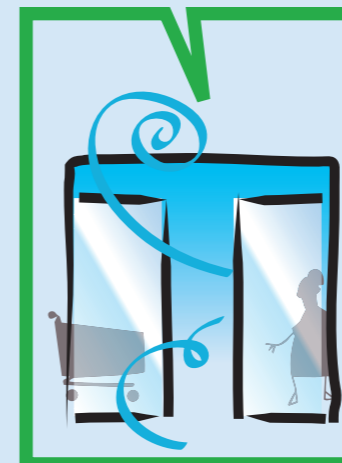
Je ferme les volets pendant la journée.



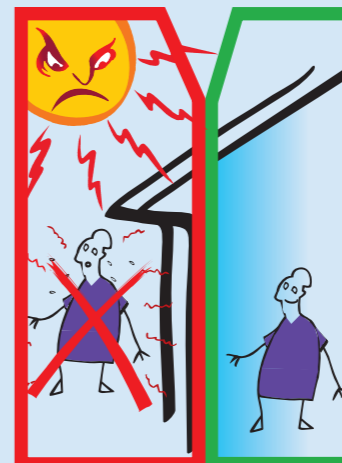
Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis.



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé (musée, cinéma, centre commercial...).



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je bois environ 1,5 l d'eau par jour mais pas d'alcool.



Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe...).

