

## La canicule, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.



### Centre Communal d'Action Sociale

18 rue de la Mairie

Tél : 01 34 39 19 00

Hôtel de Ville

47, rue de la Mairie

Tél : 01 39 35 55 00

EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance  
[www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)



## **IMPORTANT**

**Vous avez 60 ans et plus,  
vous êtes isolé(e) ou handicapé(e)**



### **CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

#### Numéros utiles :

• SMUR / SAMU

Avenue Île-de-France - 95300 PONTOISE

Tél : 15 ou 01 30 75 42 15

• SOS Médecin

2, place des 7 Fontaines - 95150 TAVERNY

Tél : 01 30 40 12 12

• POMPIERS

40, rue André Nouet - 95330 DOMONT

Tél : 18 ou 01 30 11 90 70



N'hésitez pas à partager cette information avec votre entourage !

En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,**  
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



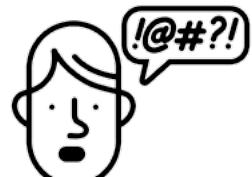
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

### BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

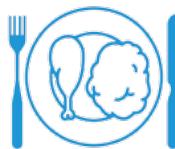
En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



Je mange  
en quantité  
suffisante



J'évite les efforts  
physiques



Je ne bois pas  
d'alcool



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches

### ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,  
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.  
Si je prends des médicaments : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.