

La canicule, c'est quoi ?

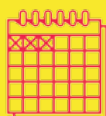
Il y a danger pour ma santé lorsque :



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

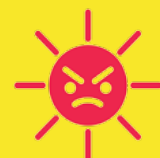
EN CAS DE MALAISE, **APPELEZ LE 15**

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



IMPORTANT

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



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

Numéros importants :

- **Centre Communal d'Action Sociale**
Tél : 01 34 39 19 00
- **Astreinte pour les urgences**
en dehors des heures de bureau
06 85 01 01 62

Horaires d'ouverture au public

Lundi 13h30 - 19h30
Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi
08h30 - 12h et 14h - 17h



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



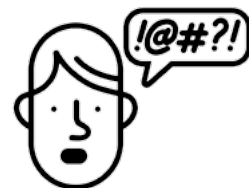
Maux de tête



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.