

# La canicule, c'est quoi?



Il fait très chaud.



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



Cela dure 3 jours ou plus.

**En cas de besoin d'une prise en charge médicale :**

- 1 Consultez la carte des lieux de soins sur [www.sante.fr](http://www.sante.fr).
- 2 Si aucune offre n'est disponible, appelez le 15.



**POUR EN SAVOIR PLUS :**

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

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo  
et la carte de vigilance



W-3135-001-2405



## Quels sont les effets de la chaleur ?



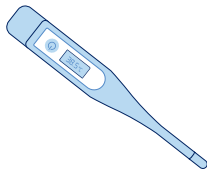
Crampes



Fatigue inhabituelle



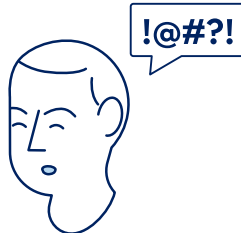
Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

En cas de besoin d'une prise en charge médicale :

- 1 Consultez la carte des lieux de soins sur [www.sante.fr](http://www.sante.fr).
- 2 Si aucune offre n'est disponible, appelez le 15.

## Comment me protéger ?



Je reste au frais plusieurs heures par jour



Je bois de l'eau sans attendre d'avoir soif



Je me mouille le corps plusieurs fois par jour



Je ferme les volets et fenêtres



Je mange frais et équilibré



J'évite de boire de l'alcool

### ATTENTION

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