



SOLIDARITÉ

# Canicule

## Recommandations en cas de canicule

**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
**ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES**

- MOILLER SON CORPS ET SE VENTILER
- BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU
- MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOILETS LE JOUR
- DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES
- MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE
- NE PAS BOIRE D'ALCOOL
- ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

**EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15**

@MesSolsSanté Ministère des Solidarités et de la Santé

- Hydratez-vous en buvant tout au long de la journée,
- Ne consommez pas d'alcool,
- Ne faites pas d'efforts physiques intenses,
- Ne restez pas en plein soleil,
- Sortez aux heures les plus fraîches de la journée,
- Habillez-vous légèrement,
- Rafraîchissez-vous en prenant des douches ou des bains de pied,
- Fermez les volets et fenêtres en journée pour garder la fraîcheur dans votre domicile,
- Aérez la nuit.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise, appelez immédiatement les secours en composant le 18 (pompiers) ou le 15 (SAMU) - Pour en savoir plus : 08 00 06 66 66 (appel gratuit)

## **Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée**

Pensez à vous inscrire ou vous faire inscrire sur le registre nominatif de la Mairie.

Le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) pourra vous apporter une aide (courses).

# FORTES CHALEURS : QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES



PERSONNES ÂGÉES  
DE PLUS DE 65 ANS



PERSONNES HANDICAPÉES  
OU MALADES À DOMICILE



PERSONNES  
DÉPENDANTES



FEMMES  
ENCEINTES



ENFANTS