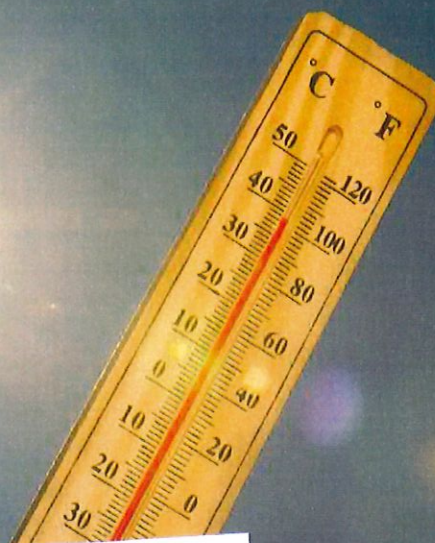
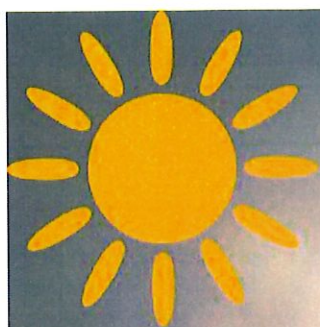




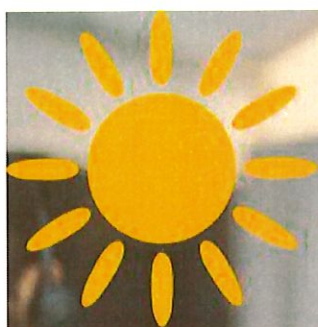
Attention

Vigilance rouge canicule

**Il est essentiel de se protéger
des effets de la chaleur.**

Tout le monde est concerné !





Activation du

Numéro vert Canicule info service

Appel gratuit en France métropolitaine

0 800 06 66 66





Fortes chaleurs

**Les signaux d'alerte
à ne pas négliger**



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre supérieure à 39°

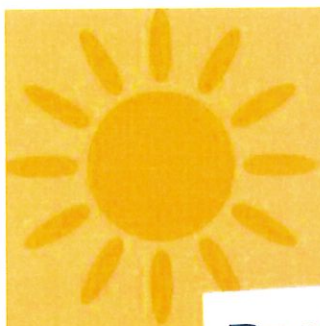


Vertiges ou Nausées

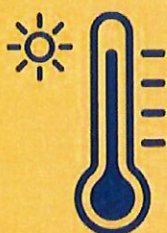


Propos incohérents

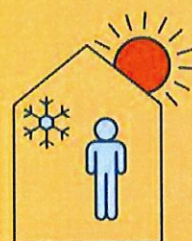




Protéger les personnes âgées **en période de canicule**



**Limiter l'augmentation
de la température de
l'habitation**



**Éviter les expositions
directes à la chaleur**

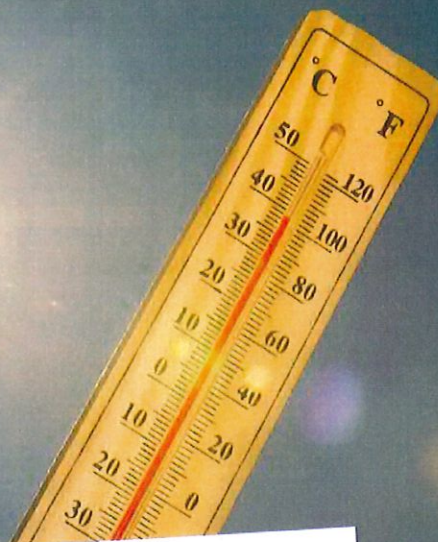
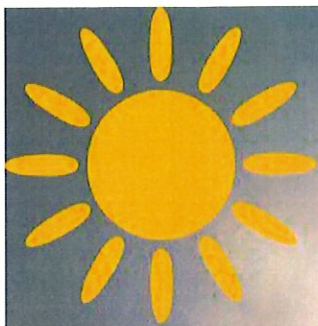


**S'hydrater
régulièrement sans
attendre d'avoir soif**



**Appeler le 15 devant tout
changement de
comportement ou
d'altération de l'état général**





Restez informés

sur la situation dans votre région

Auprès de :

- l'Agence régionale de Santé,
- la Préfecture,
- Météo France.





Se rafraîchir la nuit

**Lorsque les températures
restent élevées**



**Garder les fenêtres et volets
fermés jusqu'à la tombée du jour**

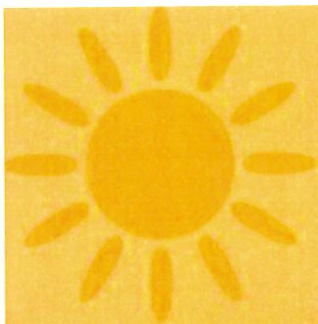


**Prendre des douches tièdes et
se mouiller le corps régulièrement,
surtout avant d'aller se coucher**



**Aérer votre logement lorsque les
températures ont baissé**





En voiture

En période de fortes chaleurs



**Hydratez-vous régulièrement
(*environ 1,5L d'eau par jour)**



Multipliez les pauses

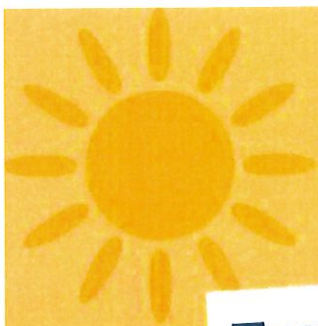


**Soyez attentifs aux passagers
vulnérables**



**Si possible décalez vos trajets
aux heures les moins chaudes**





Travailler sous fortes chaleur

quelles précautions prendre ?



**Boire de l'eau en
quantité suffisante
et tout au long de
la journée**



**Protéger sa peau et
sa tête du soleil**



**Signaler dès que
l'on se sent mal**



**Prêter attention à
l'état de ses collègues**





Pratique sportive

Attention aux risques

En période de fortes chaleurs :

- **préférez les activités physiques douces**
- **qui se pratiquent en intérieur**
- **et hydratez-vous régulièrement et en quantité suffisante*.**

**Minimum 1.5L d'eau par jour*



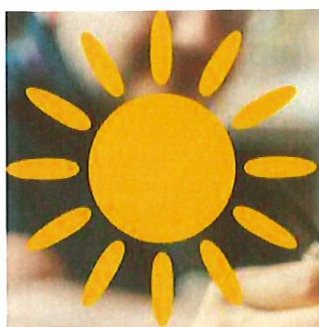


Les fortes chaleurs augmentent les risques

**Soyez particulièrement vigilants lorsque
la différence de température entre l'eau
et l'air est importante !**

**Le choc thermique peut créer un
malaise par hydrocution.**





Attention

**à votre consommation
d'alcool**

**En période de fortes chaleurs,
l'alcool augmente les risques
de déshydratation et de malaise.**





Vague de chaleur

Appelez le 15

**En cas de malaise, fortes fièvres
ou propos incohérents !**

