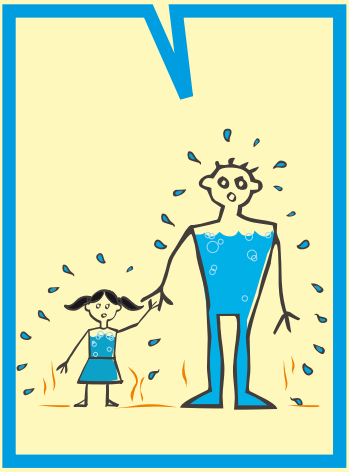
La canicule et nous

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

Santé publique France

Enfant et adulte : que faut-il faire ?

Mon corps transpire beaucoup pour garder la bonne température (37 °C).

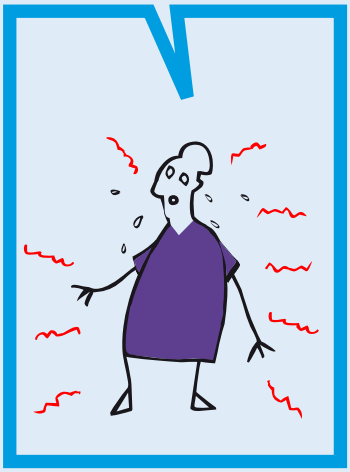


Je perds de l'eau : je risque la déshydratation = danger.

Je bois beaucoup d'eau.

Personne âgée : que faut-il faire ?

Mon corps transpire peu : c'est difficile de garder la bonne température (37°C).

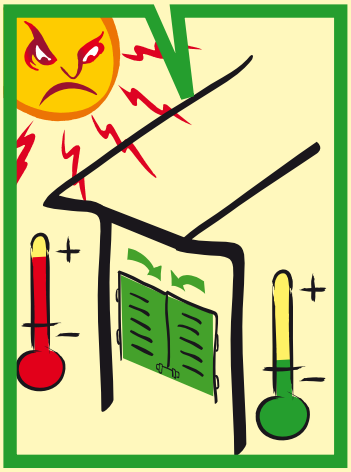


La température de mon corps peut augmenter : attention = je suis en danger.

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour et « je fais de l'air ».

= Information = Conseil = Attention = Danger

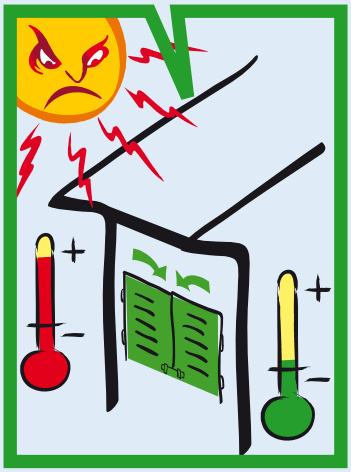
Je ferme les volets pendant la journée.



Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis…

Au travail, je fais attention à moi et à mes collègues.

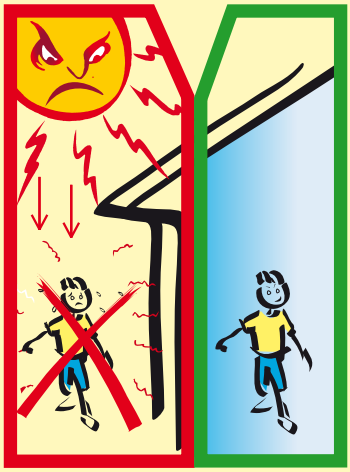
Je ferme les volets pendant la journée.



Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis.

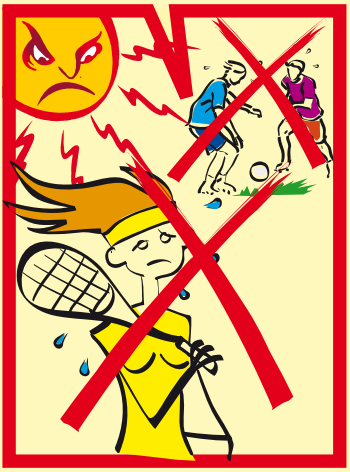
Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé (musée, cinéma, centre commercial...).

Je ne reste pas en plein soleil (je cherche l'ombre).

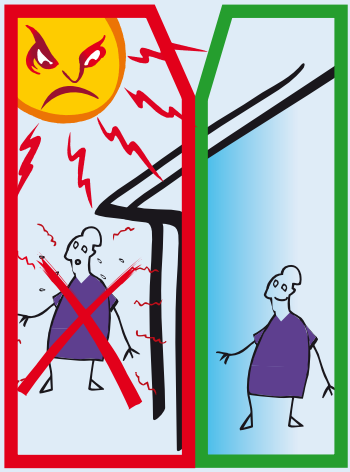


Je ne bois pas d'alcool.

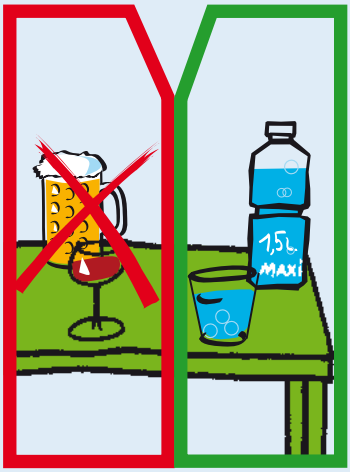
Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatigant.



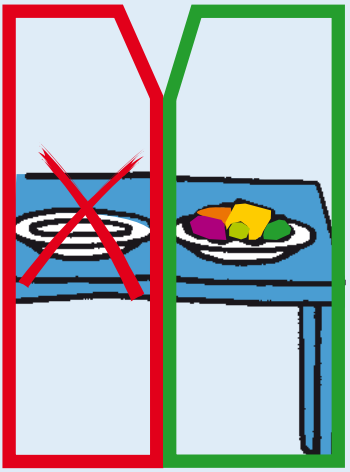
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je bois environ 1,5 l d'eau par jour mais pas d'alcool.

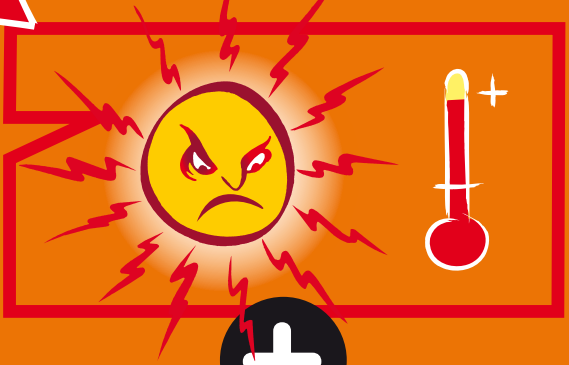


Je mange comme d'habitude (fruits, légumes, pain, soupe…).



Ma santé peut être en danger quand :

il fait très chaud ;



+

la nuit, la température ne descend pas, ou très peu ;

+

Cela dure depuis plusieurs jours.

=

canicule

Si vous êtes une personne âgée,
isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire
sur le registre de votre mairie ou à contacter votre
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Si vous prenez des médicaments,
demandez conseil à votre médecin
ou à votre pharmacien.

En cas de malaise,
contactez immédiatement les secours.

Urgence 114
par sms ou fax pour personnes
sourdes ou malentendantes

Ou faites appeler le **15**

Consultez régulièrement la météo
et la carte de vigilance de Météo France.
www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?
http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule

Il y a des unités d'accueil et de soins
en langue des signes en France :
http://solidarites-sante.gouv.fr/patients-sourds

PARIMAGE illustration signe : L.Verlaine / DT08-029-17DE - Document destiné aux publics sourds