



La canicule et nous...
COMPRENDRE ET AGIR



LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTER

- Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.
- Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions,

ATTENTION ! Il peut s'agir du début d'un coup de chaleur !
C'est une urgence médicale → appelez le 15

- Il faut agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :
- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements,
 - asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer.

DANS TOUS LES CAS

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage → consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR AFFRONTER LES CHALEURS DE L'ÉTÉ

- **Éviter** l'exposition directe au soleil,
- **Aérer** les pièces d'habitation,
- **Refroidir** la température ambiante : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes à l'ombre,
- **Humidifier** l'atmosphère (astuce : une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien) et mouiller le sol du balcon,
- **Boire** : au moins 1,5 litre d'eau par jour, voire même 2 litres quand il fait chaud,
- **Refroidir** son corps par un bain frais, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête.

INQUIÉTEZ-VOUS AUSSI POUR VOS VOISINS ET VOS PARENTS

Que l'on soit adolescent ou adulte, votre corps est en éveil et vous dit quand il a soif. Pensez à ceux dont l'âge a brouillé ce système d'alerte...
 Un simple coup de fil, une visite même courte pour vérifier que tout va bien en rappelant quelques conseils pour éviter la déshydratation, témoigne à nos aînés que nous ne les oublions pas. Même, et surtout, pendant les vacances d'été.
*Éditez cette fiche, aidez-les à y noter les numéros de téléphone des membres de leur famille, de leurs voisins, de leur médecin et placez-la bien en vue (sur le réfrigérateur par exemple).
 Relayez ce message autour de vous !*



Numéros utiles

Pompiers ☎ **18**
 SAMU ☎ **15**
 N° d'urgence unique européen ☎ **112**

SOS Médecins ☎ **04 42 96 39 39**

Police Municipale ☎ **04 86 67 73 69**
 ☎ **06 26 25 23 89**

Mairie de Cabriès ☎ **04 86 67 73 00**
 Mairie annexe Calas ☎ **04 86 67 73 20**

Allo Mairie ☎ **06 10 55 04 74**

CANICULE INFO SERVICE

0 800 06 66 66
 appel gratuit depuis un poste fixe,
 accessible du lundi au samedi de 8h à 20h

Mes numéros personnels

Mon médecin ☎

Ma famille ☎

☎

☎

☎

Mes voisins ☎

☎

☎

☎

☎