

# La canicule et nous



# 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 ».



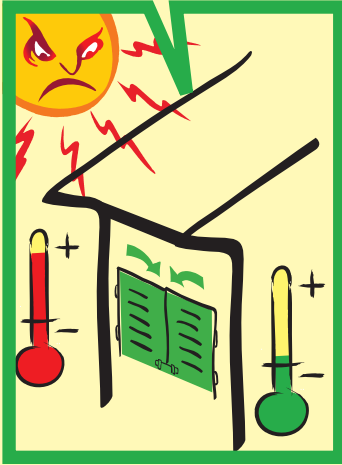
 = Information

 = Conseil

 = Attention

 = Danger

Je ferme les volets pendant la journée.



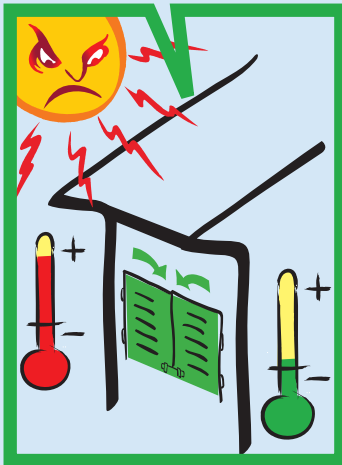
Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...



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



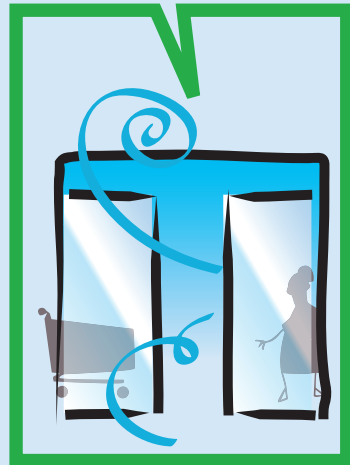
Je ferme les volets pendant la journée.



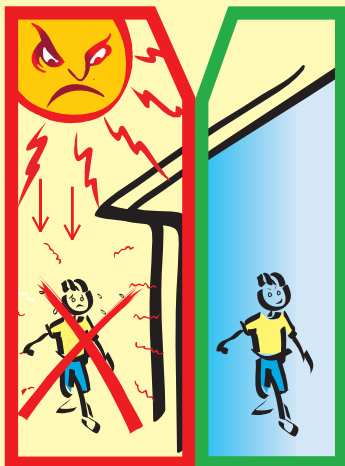
Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis.



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).



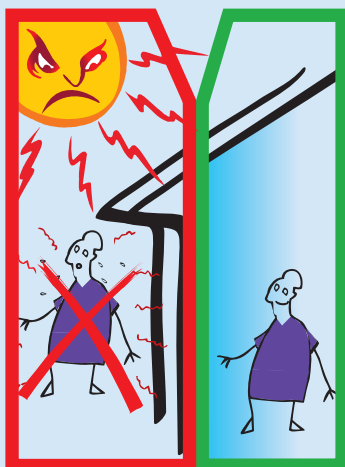
Je ne bois pas d'alcool.



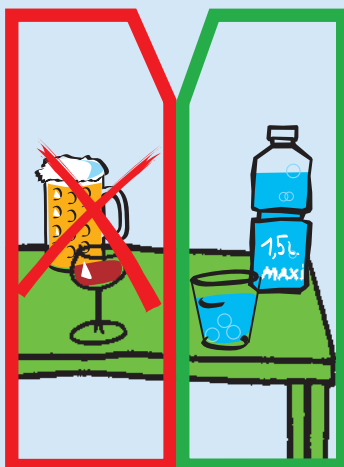
Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatigant.



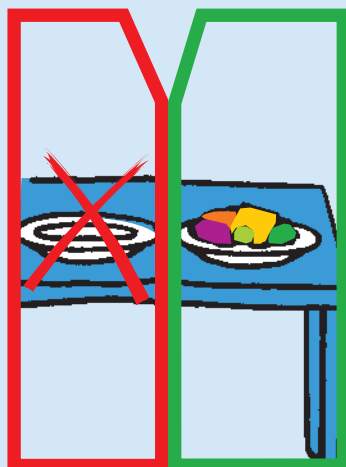
Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



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.**

**Si vous voyez une personne victime  
d'un malaise ou d'un coup de chaleur,  
contactez immédiatement les secours.**

**Numéro en cas d'urgence :**

.....

**Ou bien faites appeler le 15**

**Consultez régulièrement la météo  
et la carte de vigilance de Météo France.  
[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)**

**Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?  
[www.sante-sports.gouv.fr/canicule](http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule)**



**Il y a des unités d'accueil et de soins  
en langue des signes en France :**

**[www.patients-sourds.sante.gouv.fr](http://www.patients-sourds.sante.gouv.fr)**