

En période de canicule,  
**il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



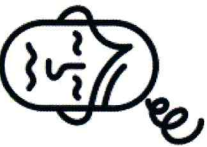
Fatigue  
inhabituelle



Maux de  
tête



Fièvre > 38°C



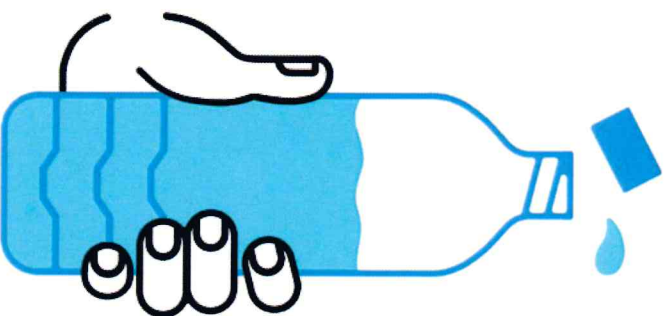
Vertiges /  
Nausées



Propos  
incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

En période de canicule,  
**quels sont les bons gestes?**



**JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



Je mange  
en quantité  
suffisante



J'évite les efforts  
physiques



Je ne bois pas  
d'alcool



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches