

La canicule, c'est quoi ?

Il y a danger pour ma santé lorsque :



Il fait très chaud.



La température ne descend pas ou très peu la nuit.



Cela dure 3 jours ou plus.

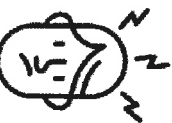
En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte ?**



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



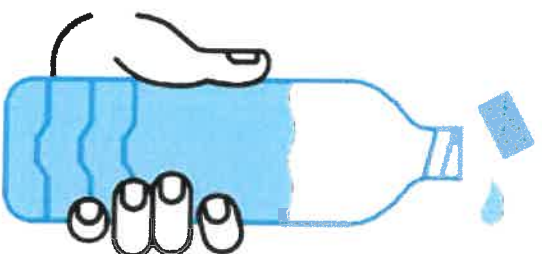
Propos Incohérents

ATTENTION

Je suis particulièrement concernée si **je suis enceinte, j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.**

Si je prends des médicaments : Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

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**



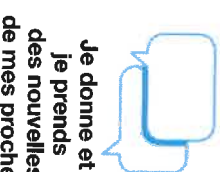
**J'évite les efforts
physiques**



**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**

UN REGISTRE EN MAIRIE

La mairie d'Aix-en-Provence ouvre un registre sur lequel sont portés, de façon totalement confidentielle, et uniquement si elles le souhaitent, les noms et adresses des personnes âgées de plus de 65 ans et des adultes en situation de handicap.

Une fois inscrites, ces personnes seront contactées par le CCAS en cas de déclenchement du niveau « alerte canicule ».

N° Vert 0805 203 805

**PERSONNES FRAGILES ET ISOLÉES,
SIGNALEZ-VOUS EN MAIRIE**

 N° Vert 0805 203 805

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Contacts utiles en cas d'urgence

Garde médicale, urgences
et services de nuit des médecins : 15

Pompiers : 18

Urgences (appel européen) : 112

Centre hospitalier du Pays d'Aix (24h/24) :
standard 04 42 33 50 00 / urgences 04 42 99 90 28

Météo France : 32 50

Plus d'informations sur **aixenprovidence.fr**
ou par mail : canicule@ccas-aixenprovidence.org

**EN PÉRIODE DE CANICULE
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES**

**PERSONNES
FRAGILES ET ISOLÉES
SIGNALEZ-VOUS !**

 N° Vert 0805 203 805

