



# MINUTE SSE

**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES





Mouiller son corps  
et se ventiler



Maintenir sa maison  
au frais : fermer  
les volets le jour



Donner et prendre  
des nouvelles  
de ses proches



Manger en  
quantité suffisante



Ne pas boire  
d'alcool



Éviter les efforts  
physiques

**BOIRE RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU**

**EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15**

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #canicule



**La Santé, Sécurité et l'Environnement sont notre priorité !**

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.** └

---

### BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).