



**CANICULE, FORTES CHALEURS**

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



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).

## 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**

### **ATTENTION**

Je suis particulièrement concerné 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.

# La canicule, c'est quoi ?

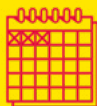
Il y a danger pour ma santé lorsque :



**Il fait très chaud.**



**La température ne descend pas, ou très peu la nuit.**



**Cela dure 3 jours ou plus.**

## **Inscrivez-vous auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**

Accueil/canicule : 01 60 92 80 14 ou via le formulaire sur le site de la Mairie

<https://www.mairie-orsay.fr/cadre-de-vie/vivre-ensemble/le-plan-canicule-et-grand-froid/103-le-plan-canicule>

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

**POUR EN SAVOIR PLUS** : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo et la carte de vigilance

[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) • [#canicule](https://twitter.com/canicule)