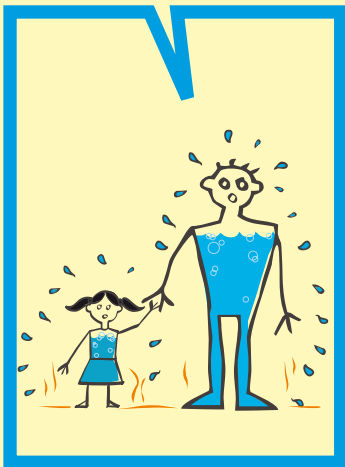


# La canicule et nous



# 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.

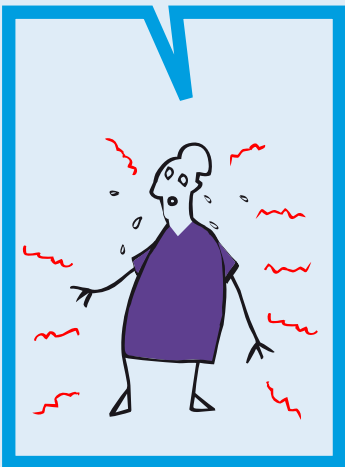


Je bois beaucoup d'eau.



# 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

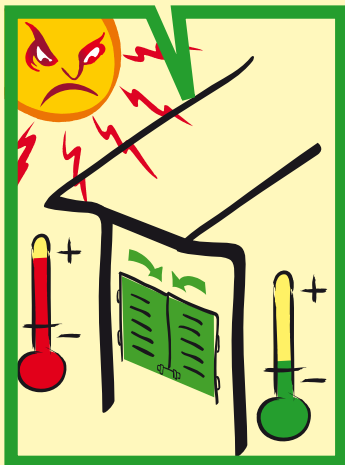


= Attention



= Danger

Je ferme les volets pendant la journée.



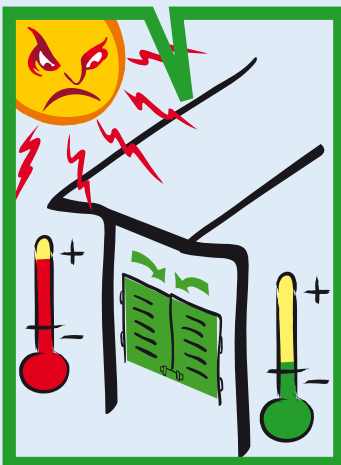
Je demande des nouvelles à ma famille, mes amis...



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



Je ferme les volets pendant la journée.



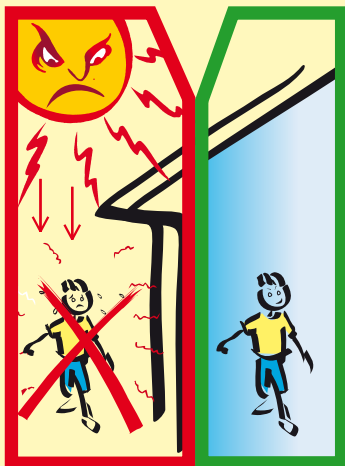
Je donne de mes nouvelles à ma famille, mes amis.



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).**



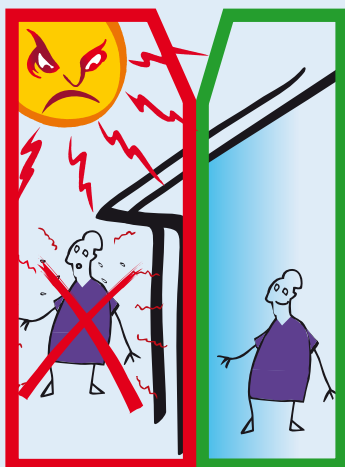
**Je ne bois pas d'alcool.**



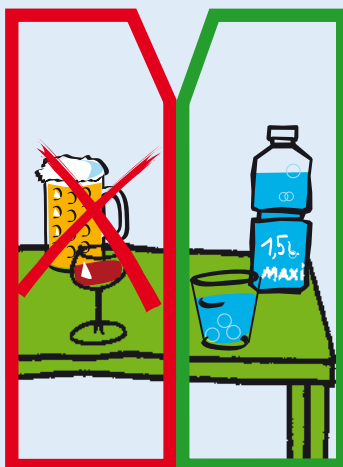
**Je ne fais pas d'effort ou de sport trop fatigant.**



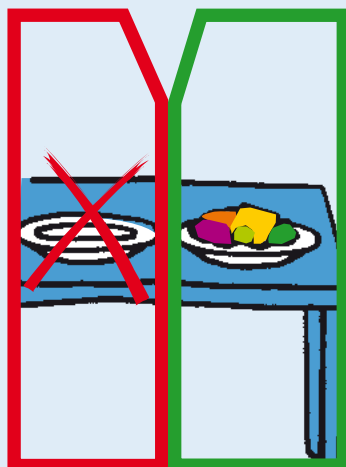
**Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.**



**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.**

**En cas de malaise,  
contactez immédiatement les secours.**

**Urgence 114**  
**par sms ou fax pour personnes  
sourdes ou malentendantes**

**Ou 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 ?**  
**<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>**



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

**<http://solidarites-sante.gouv.fr/patients-sourds>**