

Alerte Canicule

 **ALERTE ROUGE CANICULE** 

A compter de ce jour, à partir de 12h00
Le département de la Haute Garonne est placé en
vigilance ROUGE - ALERTE CANICULE EXTRÊME

Vous trouverez ci joint les bons gestes à avoir ainsi que
les informations sur les symptômes
des effets de la chaleur.

En cas d'urgence veuillez contacter le 15 ou le 18

En cas d'urgence, appeler le 15 ou le 18

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue
inhabituelle



Maux
de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges /
Nausées



Propos
incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, de propos incohérents
et de fortes fièvres, **appelez le 15**.

BON À SAVOIR

À partir de 65 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).

Comment me protéger ?



Je reste au frais



Je bois de l'eau



J'évite de boire
de l'alcool



Je mange
en quantité
suffisante



Je ferme les volets
et fenêtres le jour,
j'aère la nuit



Je mouille
mon corps



Je donne et je prends
des nouvelles
de mes proches



Je fais
des activités
sans effort

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.