

Cliquez sur **CANICULE** pour lire
les mesures à prendre avant, pendant et après



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mangez en
quantité suffisante



Fermez les volets
et fenêtres le jour,
aérez la nuit



Mouillez-vous
le corps



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches



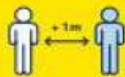
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

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

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • #canicule

LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR



L'HYPERTHERMIE
OU « COUP
DE CHALEUR »

Une personne qui ne transpire pas assez a une température corporelle qui augmente et ne peut se maintenir à 37°C. Les symptômes sont variés : peau chaude, malaise, étourdissements, nausée, confusion, trouble de l'élocution...

Ce risque concerne principalement les nouveau-nés, les jeunes enfants et les adultes particulièrement exposés à la chaleur (sportifs ou travailleurs en extérieur).

L'HYPONATRÉMIE



Une personne qui boit trop peut souffrir d'un désordre hydro-électrolytique défini par une concentration trop faible en sodium dans le plasma sanguin. Les symptômes sont non spécifiques : nausées, vomissements, dégoût de l'eau, asthénie, céphalées, confusion. Ils peuvent aller jusqu'au décès. Ce risque concerne principalement les personnes âgées ayant une trop grande consommation d'eau non compensée par une alimentation variée.

LA DÉSHYDRATATION



Une personne qui transpire et ne boit pas assez se déshydrate (le corps manque d'eau). Ce sont les personnes âgées qui sont les plus exposées à ce risque.