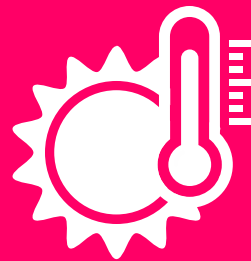


Plan d'alerte et d'urgence | Été



WWW.LEZENNES.FR



Canicule et fortes chaleurs

Protégez-vous avant les premiers effets



Quels sont les effets de la chaleur ?



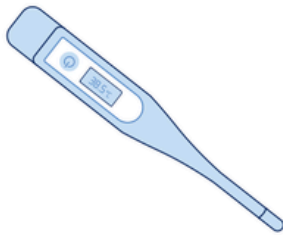
Crampes



Fatigue
inhabituelle



Maux
de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges /
Nausées



Propos
incohérents

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

Comment me protéger ?



Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille
le corps



Je ferme les volets
et fenêtres



Je privilégie des
activités douces



Je mange frais
et équilibré



J'évite de boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné(e) si je suis enceinte, si j'ai un bébé ou si 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 fait très chaud



La température ne descend pas la nuit, ou très peu



Cela dure 3 jours ou plus



En cas de malaise, appelez le 15

Pour en savoir plus

N° vert | Canicule Info Service
Ouvert pendant les périodes de fortes chaleurs

0800 06 66 66 

**Ministère du travail, de la santé,
des solidarités et des familles**

www.sante.gouv.fr 

Météo France
Pour consulter la météo et les cartes de vigilance

www.meteofrance.com 