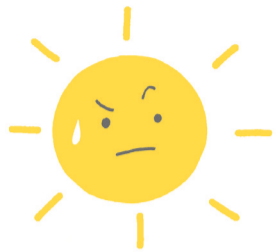


Se protéger de la canicule

C'est quoi une canicule ?



Il fait très **chaud**



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



Cela dure **3 jours** ou plus

Les risques de la canicule



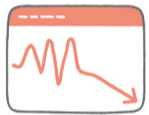
Fatigue



Coup de chaleur



Déshydratation



Aggravation de maladies



Accidents graves voire mortels

Les signes d'alerte



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°



Vertiges, nausées



Propos incohérents

Test : déshydraté ou pas ?

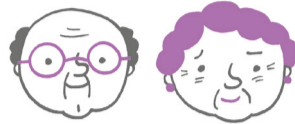


Pincez la peau du dos de la main avec deux doigts.

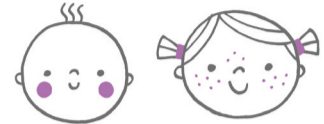


Si la peau ne revient pas immédiatement à sa place, alors elle manque d'eau, le corps est déshydraté.

Les personnes à risques



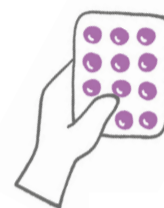
Les personnes âgées de plus de 65 ans



Les nourrissons et les enfants de moins de 4 ans en particulier



Les femmes enceintes



Les personnes souffrant de **maladies chroniques** ou **aiguës** au moment de la canicule



Les personnes sous traitements de **certaines médicaments**



Les travailleurs en plein air

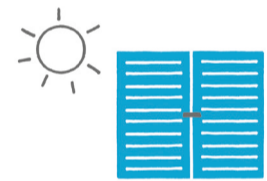


Les sportifs

Les bons gestes



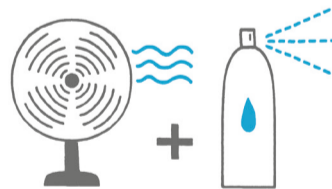
Je **bois souvent** de l'eau au cours de la journée



Je maintiens **ma maison au frais** : je ferme les volets le jour



Je donne et je prends des **nouvelles** de mes proches



Je **mouille** mon corps et je me **ventile**



Je ne bois **pas d'alcool**



Je mange en **quantité suffisante**



J'**évite** les efforts physiques