



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.