



⚠️ CANICULE : LES BONS RÉFLEXES POUR VOUS PROTÉGER ⚠️

🔑 Qu'est-ce qu'une canicule ?

Une canicule est une période de chaleur intense **qui dure plusieurs jours**, sans rafraîchissement suffisant la nuit. Ces fortes températures peuvent mettre en danger votre santé, surtout si vous êtes fragile ou isolé.

✅ Avant la canicule : préparez-vous !

- 🏠 Repérez les lieux climatisés autour de chez vous.
 - ☀️ Protégez votre logement du soleil (stores, rideaux, volets).
 - 💧 Vérifiez votre stock d'eau et de moyens de rafraîchissement.
 - 📞 Contactez vos proches ou voisins âgés pour leur proposer de l'aide.
 - 📺 Suivez les bulletins météo et les consignes sanitaires officielles.
-

🔥 Pendant la canicule : adoptez les bons gestes

🏠 Gardez votre logement frais :

- Fermez volets et fenêtres en journée.
- Passez plusieurs heures dans un endroit climatisé si possible.
- Aérez tôt le matin ou la nuit.

💧 Restez hydraté :

- Buvez de l'eau régulièrement, **même sans soif**.
- Évitez alcool, café, sodas, thé glacé industriel.

👁️ Adaptez vos habitudes :

- Limitez vos sorties entre 11h et 17h.
- Évitez les efforts physiques.
- Portez des vêtements légers et un chapeau.
- Rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour (brumisateurs, douche...).

Protégez les plus fragiles

- Prenez des nouvelles **plusieurs fois par jour** des personnes âgées, isolées ou malades.
- Aidez-les à s'hydrater, à se rafraîchir et à se reposer.
- En cas de doute, de malaise ou de coup de chaleur :
 **Appelez immédiatement le 15 (Samu).**

Numéros utiles

- **Canicule Info Service** : 0800 06 66 66 (appel gratuit)
- **Samu** : 15
- **Pompiers** : 18
- **Urgences européennes** : 112

Pour plus d'informations :

- www.meteofrance.com
- www.sante.gouv.fr
- www.service-public.fr

 **Un geste simple peut sauver une vie. Soyez prudent, restez solidaire.**