



**Vous avez plus de 65 ans ?  
Vous êtes isolés  
ou fragilisés par le handicap ?**

# Fortes chaleurs

Plan canicule du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre

**INSCRIVEZ-VOUS !**

## FORTES CHALEURS : QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES ?



PERSONNES ÂGÉES  
DE PLUS DE 65 ANS



PERSONNES HANDICAPÉES  
OU MALADES À DOMICILE



PERSONNES  
DÉPENDANTES



FEMMES  
ENCEINTES



ENFANTS

## EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



CRAMPE



FATIGUE  
INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



FIÈVRE > 38°C



VERTIGES  
OU NAUSÉES



PROPOS  
INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15

## CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOILETS LE JOUR



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

**EN CAS D'URGENCE,  
APPELEZ LE 15**

## L'OMA a activé le dispositif de « Prévention Canicule »

Ce dispositif permet aux personnes de plus de 65 ans (et aux personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail, en invalidité ou en situation de handicap) d'être contactées par les agents de l'OMA et les bénévoles pour qu'ils puissent s'assurer de leur bien-être et intervenir si besoin.

N'hésitez pas à vous y inscrire ou à y inscrire vos proches : aucun justificatif n'est exigé.

☎ Par téléphone : 03.80.78.15.81.

📄 Bulletin d'inscription disponible en téléchargement sur le site de la ville :

[www.ville-st-apollinaire.fr](http://www.ville-st-apollinaire.fr)

O.M.A. 03 80 78 15 81



Ville de Saint-Apollinaire  
"l' esprit village"

A découper et conserver

