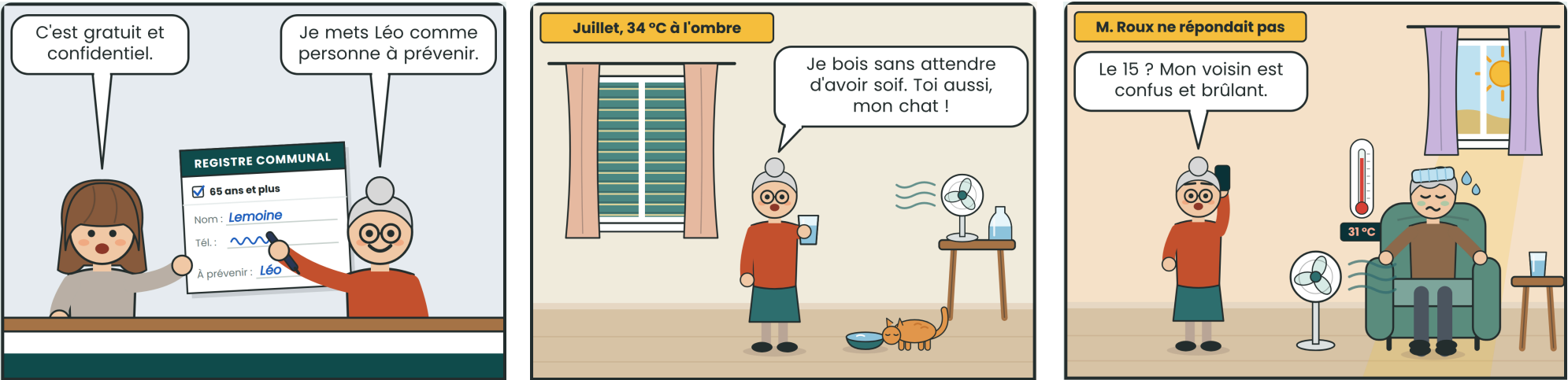


Canicule : les bons réflexes

La chaleur est dangereuse bien avant la vigilance rouge, surtout pour les personnes âgées. Protégez-vous et veillez sur vos proches.



NE LAISSEZ PAS UN PROCHE ÂGÉ OU ISOLÉ SANS NOUVELLES

⚠ COUP DE CHALEUR : LES SIGNES

- 🔥 Corps brûlant, 40 °C ou plus
- 🌀 Confusion, propos incohérents
- 💤 Somnolence, malaise
- 🤯 Maux de tête, vertiges, nausées

🏠 EN CAS DE MALAISE

- 1 **Appelez** le 15, ou le 112 (SMS : 114)
- 2 **Installez** la personne au frais
- 3 **Rafrâchissez-la** avec de l'eau
- 4 **Faites-la boire** si elle est consciente

🛡 LES BONS RÉFLEXES

Registre de la mairie personnes âgées ou handicapées, gratuit	Boire de l'eau régulièrement, sans attendre d'avoir soif	Fermer le jour volets et fenêtres côté soleil, ouvrir la nuit	Se rafraîchir douche fraîche, linge humide, ventilateur	Prendre des nouvelles chaque jour, des proches âgés ou isolés

NUMÉROS UTILES	15 Samu, malaise	112 Urgence	114 SMS, sourds et malentendants	0 800 06 66 66 Canicule info service, gratuit
-----------------------	----------------------------	-----------------------	--	---



Toute la fiche, la BD et le quiz : portail-habitat.fr/canicule

Scannez le code avec l'appareil photo de votre téléphone.

Une information gratuite de Portail-Habitat.fr, libre de diffusion. Mise à jour : octobre 2026.