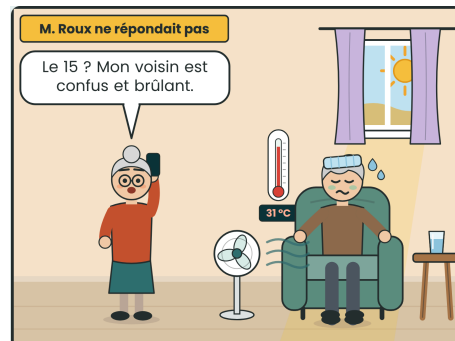
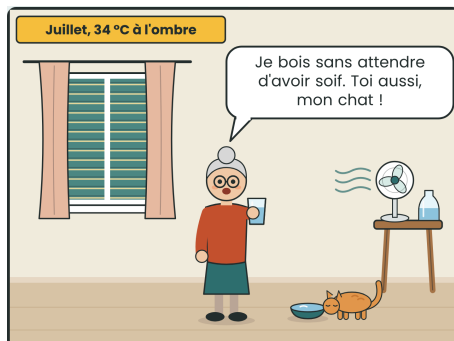
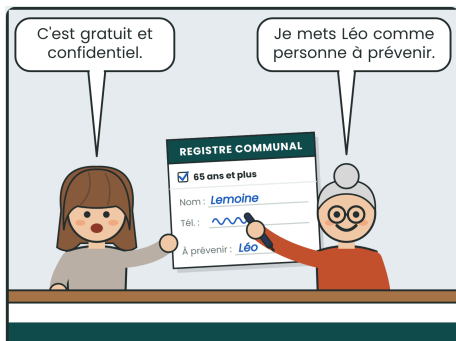


Canicule : les bons réflexes

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 Rafraîchissez-la** avec de l'eau
- 4 Faites-la boire** si elle est consciente

🛡 LES BONNS 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.