



PRÉFET DE L'AUBE

TOUR DE FRANCE 2017

CANICULE – COUP DE CHALEUR

La canicule, comme le grand froid, constitue un danger pour la santé de tous.

Les dangers : Une forte chaleur devient dangereuse pour la santé dès qu'elle dure plus de trois jours.

Les personnes déjà fragilisées (personnes âgées, personnes atteintes d'une maladie chronique, nourrissons, etc.) sont particulièrement vulnérables. Lors d'une canicule, elles risquent une déshydratation, l'aggravation de leur maladie chronique ou encore un coup de chaleur.

Les personnes en bonne santé doivent elles aussi respecter quelques précautions élémentaires, qui sont rappelées sur le visuel au dos de cette fiche.

Les conséquences les plus graves :

- la déshydratation : les symptômes de la déshydratation qui doivent alerter :
 - les crampes musculaires aux bras, aux jambes et au ventre,
 - un épuisement qui se traduit par des étourdissements, une faiblesse, une tendance inhabituelle à l'insomnie.
- le coup de chaleur : il doit être signalé aux secours dès que possible. Il survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement. On peut le repérer par une :
 - agressivité inhabituelle,
 - des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense,
 - une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Contact : Préfecture de l'Aube – SIDPC : Contact : pref-alerte-sidpc@aube.gouv.fr



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Boire environ
1,5L d'eau
par jour



Passer
du temps dans
un endroit frais

**MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER**



Manger
en quantité
suffisante



Donner
des nouvelles
à ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER le 15

pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.inpes.santepubliquefrance.fr/canicule – www.meteo.fr

