

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule



Protégez-vous **RESTEZ AU FRAIS et BUVEZ DE L'EAU**

Pour rappel le Plan National Canicule 2017 reste en application pour la saison estivale qui arrive :

**Les niveaux d'alerte du Plan national canicule sont établis par** Météo France, Santé publique France (SpF), en lien avec la Direction générale de la santé (DGS). Ils veillent et alertent quotidiennement sur les risques de survenue de fortes chaleurs.

Il existe 4 niveaux : **veille saisonnière - avertissement chaleur - alerte canicule - mobilisation maximale** (canicule avérée exceptionnelle en intensité et/ou en durée).

**Les mesures de prévention de la canicule doivent être mises en place précocement :**

- › **Évitez l'alcool**
- › **Mangez en quantité suffisante**
- › **Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit**
- › **Mouillez-vous le corps**
- › **Donnez et prenez des nouvelles de vos proches**

D'autres mesures comme les mesures barrières doivent être maintenues avec une vigilance particulière sur :

- › **Ventilation mécanique (VMC)**
  - › Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (exemple : filtres HEPA)
  - › Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement
  - › Arrêter ou réduire le mode recyclage de l'air
- › **Ventilateur**
  - › A domicile, en l'absence de malade
  - › Seul dans une pièce
  - › Pas dans les espaces clos collectifs, même en l'absence de malades
- › **Brumisateurs**
  - › Brumisateur utilisé seul
  - › Brumisateur + ventilateur dans les espaces clos, uniquement si une seule personne présente dans la pièce
- › **Climatisation individuelle ou collective**
  - › Nettoyer et entretenir régulièrement les installations
  - › Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (ex : HEPA) et correctement entretenus

Pour les personnes isolées, **rapprochez-vous de votre mairie**