



Ministère des Solidarités et de la Santé

Canicule et fortes chaleurs

mise à jour : 27.07.17

Vous trouverez dans cette rubrique les principales recommandations en cas de fortes chaleurs, les outils de communication ainsi que les actions et les mesures mises en place par le ministère de la santé.

En cas d'épisode de forte chaleur, un numéro d'information est mis à disposition du public :

0 800 06 66 66 - Canicule Info Service
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans votre région.

- ▶ La chaleur fatigue toujours
- ▶ Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- ▶ La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur.

Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Canicule, fortes chaleurs : adoptez les bons réflexes

Affiches

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS REFLEXES

Boire régulièrement de l'eau

Mettre son corps et sa soif à l'aise

Manger en quantité suffisante

Ne pas boire d'alcool

Éviter les efforts physiques

Boire environ 1,5L d'eau par jour

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Passer du temps dans un endroit frais

Conseil des nouvelles à ses proches

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)
www.solidarites-sante.gouv.fr/canicule • www.les15.fr

Grand public (version française)

HEAT WAVE, VERY HIGH TEMPERATURES
TIPS TO HELP YOU COPE

DRINK WATER REGULARLY

Maintain your skin with water and use a fan

Make sure you eat enough

Keep your home cool: keep the shutters closed during the day

Avoid drinking alcohol

Keep in touch with friends and family

Avoid strenuous activities

Drink about 1.5L of water per day

Moisten your body and ventilate

Eat enough

Pass time in a cool place

Advise new arrivals

IF YOU FEEL UNWELL, DIAL 15
For more information: 0 800 06 66 66 (free phone number)
www.solidarites-sante.gouv.fr/canicule • www.les15.fr

Grand public (version anglaise)

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS REFLEXES

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

Boire environ 1,5L d'eau par jour

Mettre son corps et sa soif à l'aise

Manger en quantité suffisante

Ne pas boire d'alcool

Éviter les efforts physiques

Boire environ 1,5L d'eau par jour

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Passer du temps dans un endroit frais

Conseil 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.solidarites-sante.gouv.fr/canicule • www.les15.fr

Pour les EHPAD