



CANICULE

NOTICE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION
PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA CANICULE

**SOYONS ATTENTIFS
& SOLIDAIRES**

VIVRE-à-NIORT.com
Site officiel de la Ville de Niort

CANICULE l'essentiel à savoir



LES 3 CONDITIONS DE LA CANICULE

ma santé peut être mise à mal quand ces 3 conditions sont réunies :

- 1 Il fait très chaud le jour : **35°C**
- 2 La nuit les températures restent élevées : **20°C**
- 3 La vague de chaleur dure depuis **3 jours** au moins

QUELQUES CONSEILS POUR PASSER UN BON ÉTÉ :

- Je me protège de la chaleur en fermant volets et stores.
- J'évite de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.
- Je m'hydrate régulièrement, même si je n'ai pas soif et je continue à manger normalement (fruits, crudités).
- J'humidifie mon visage et mon corps (douche, brumisateur, linge mouillé).

LES SYMPTÔMES À SURVEILLER :

L'exposition à de fortes chaleurs constitue un stress pour l'organisme. Si le corps ne peut maintenir sa température autour de 37°C, des signes comme des crampes musculaires, des insomnies, des étourdissements, des maux de tête violents ou des nausées peuvent apparaître.



LES NUMÉROS UTILES



- Seul(e) et inscrit(e) au registre canicule, je contacte le **N°Vert 0 800 88 13 29**
- Renseignements Mairie de Niort / appel gratuit
- En cas de malaise, j'appelle mon médecin traitant ou le **SAMU (15)**.