



TÉLÉASSISTANCE  
**SÉRÉNITÉ**

# PRÉVENTION CANICULE ET FORTES CHALEURS

SIGNES, EFFETS ET PROTECTION,

**TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ EST À VOS CÔTÉS.**



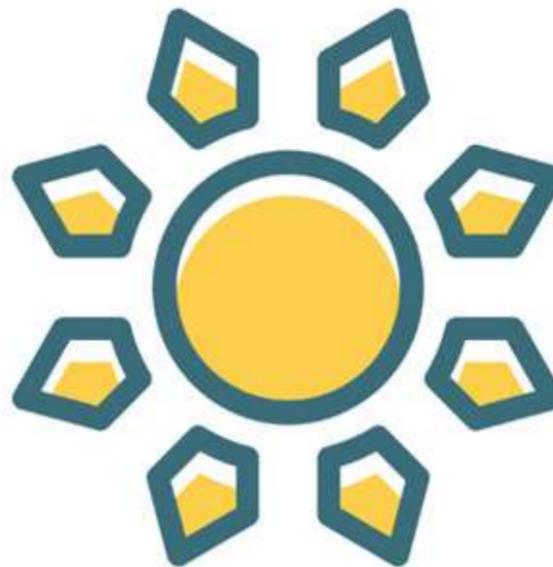
[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)

# PRÉVENTION CANICULE

## TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ À VOS CÔTÉS



**Boire régulièrement de l'eau** (1.5 à 2L/j), continuer à s'alimenter (fruits, légumes...), éviter les aliments trop gras, sucrés, caféinés et l'alcool.



**Maintenir son logement frais**, en fermant les fenêtres et les volets en journée, pour ne les rouvrir que le soir.

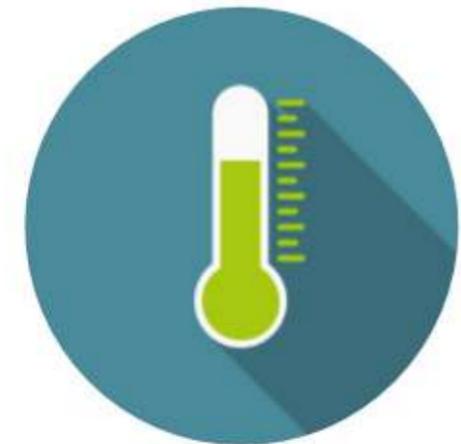
## COMMENT SE PROTÉGER ?



**Se rafraîchir**, en se mouillant régulièrement la peau (visage, cou, avant-bras...) plusieurs fois par jour.



**Maintenir le lien social**, en donnant et en prenant régulièrement des nouvelles de ses proches.



**Eviter les expositions à la chaleur** et privilégier les sorties tôt le matin (avant 11h) ou tard le soir (vers 20h-21h).



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)

# PRÉVENTION CANICULE

## TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ À VOS CÔTÉS



**Crampes** musculaires, gonflement des mains, pieds...



**Déshydratation** (forte soif, diminution des urines...)



Sensation de **fatigue inhabituelle** ou épuisement.

### LES SIGNES D'UN COUP DE CHALEUR :

Si vous montrez l'un ou plusieurs de ces signes, appuyez sur votre bracelet d'alerte ou contactez le 15.



Tenue de **propos incohérents**.



Maux de tête allant jusqu'aux **vertiges**, voire des **nausées**.



Température élevée avec une **fièvre supérieure à 38°C**.



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)

# PRÉVENTION CANICULE

TÉLÉASSISTANCE SÉRÉNITÉ À VOS CÔTÉS

## QUAND PARLE-T'ON DE CANICULE ?



Des températures élevées en journée (+30°C).



Pas de chute en dessous de 20°C la nuit.



Cela dure plus de 3 jours.

**En cas de malaise, appuyez sur votre bracelet d'alerte  
ou contactez le 15.**



[www.teleassistanceserenite.com](http://www.teleassistanceserenite.com)