



Canicule, fortes chaleurs, Conseils de comportement

LES SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHALEUR :

- Fièvre supérieure à 40°
- Maux de tête
- Nausées
- Confusions
- Vertiges
- Peau chaude, rouge et sèche
- Somnolence
- Soif intense
- Convulsions
- Perte de connaissance

Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif,

Penser à diversifier les apports en consommant :

- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
- du thé ou du café frais (sauf contre-indications) ;
- des gaspachos ou des soupes froides ;
- des compotes de fruits ;
- des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
- des jus de fruits ;
- des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
- des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.

1



Boire
régulièrement
de l'eau

2

Manger
Normalement



Manger en quantité
suffisante

3

Ne pas sortir aux
heures chaudes



4

Se rafraîchir
régulièrement



Mouiller son corps
et se ventiler

5

Maintenir la maison
à l'abri de la chaleur



6

Donner des nouvelles
à ses proches



Pour plus d'informations
05 53 53 54 54

tele.assistance@cassiopea.fr

PRÉVENTION CANICULE



En période de fortes chaleurs,
ne restez pas seul(e) !

1^{ER} AU 31
JUIN AOÛT

CASSIOPEA TÉLÉASSISTANCE

propose son service

GRATUITEMENT

aux personnes fragiles

non équipées*



Qualité de service certifiée

cassiopea
TÉLÉASSISTANCE

Cette action de prévention s'adresse aux personnes fragiles et isolées. Pour en bénéficier, rapprochez-vous de votre mairie, de votre service d'aide ou de soins à domicile ou contactez nous :

05 53 53 54 54
tele.assistance@cassiopea.fr

*Aucun engagement de durée après adhésion à l'association - Offre réservée aux personnes fragiles non équipées

LA TÉLÉASSISTANCE, COMMENT ÇA MARCHE ?

> Par une simple pression sur le médaillon de téléassistance, le bénéficiaire de l'opération entre directement en contact avec notre centrale d'appels basée à Périgueux.

> Nos opérateurs donnent des conseils de prévention, préviennent les proches ou alertent les secours si besoin.

cassiopea

DEPUIS PLUS DE 35 ANS,
À VOTRE ÉCOUTE CHAQUE JOUR !



En partenariat avec l'Union
Départementale des
Maires de la Dordogne :



Pour nous rencontrer :
RETROUVEZ LA LISTE DE NOS PERMANENCES
sur www.cassiopea.fr

