



# LA CANICULE, TOUS CONCERNÉS

En cas de canicule, les personnes sont en danger lorsque

**3 conditions sont réunies**

## LES RÉFLEXES



**Buvez de l'eau**



**Restez au frais**



**Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit**



**Donnez et prenez  
des nouvelles de  
vos proches**

**+** Continuez à respecter les gestes



**Lavez-vous les mains régulièrement**



**Portez un**



- 1 il fait très chaud
- 2 la nuit, la température ne descend pas ou peu
- 3 cela dure depuis plusieurs jours

## À ADOPTER



Mangez en quantité  
suffisante



Évitez  
l'alcool



Mouillez-vous  
le corps

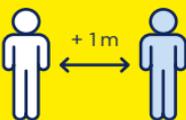


Évitez les efforts  
physiques

Barrières contre la COVID-19



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

Si une personne est  
victime d'un malaise  
ou d'un coup de chaleur

 **Appelez le 15**



# ÉCOUTE SENIORS

 **N° Vert 0 800 60 50 00**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Les personnes âgées peuvent s'inscrire sur le registre  
municipal canicule

en ligne sur le site [www.amiens.fr/canicule](http://www.amiens.fr/canicule)

En cas de fortes chaleurs et d'alerte canicule elles seront  
contactées par téléphone ou visitées si nécessaire.

Cette inscription est confidentielle et peut être annulée à  
tout moment par la personne elle-même.



AMIENS