

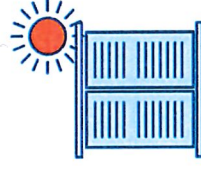
COLLECTIF CITOYEN URGENCE CANICULE 23

CANICULE : JE SUIS CONCERNÉ.E

Personnes à risque (à cocher) :

- ☐ Personnes âgées, avec une vulnérabilité dès 65 ans et une grande vulnérabilité à partir de 75 ans ;
- ☐ Femmes enceintes ;
- ☐ Les personnes atteintes de maladies chroniques, en particulier en cas de pathologies cardiovasculaires, rénales, urinaires, respiratoires, neurodégénératives, endocriniennes et / ou mentales ;
- ☐ Les personnes dépendantes à l'alcool et / ou aux drogues ;
- ☐ Les personnes prenant certains médicaments pouvant majorer les effets de la chaleur ou gêner l'adaptation de l'organisme à la chaleur ;
- ☐ Personnes en situation de handicap ;
- ☐ Les personnes atteintes d'obésité ;

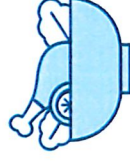
Nausées, crampes, maux de tête...
N'attendez pas les premiers effets
des fortes chaleurs : Protégez-vous



Fermez les volets
et les fenêtres



Privilégiez les
activités douces



Mangez
frais et
équilibré

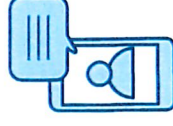


Mouillez-
vous le corps



Buvez
de l'eau

Prenez des
nouvelles
des plus fragiles



Restez
au frais



Évitez
l'alcool

Nationale	Départementale	Communal
- Communauté 360 : 0 800 360 360 - SOS Suicide : 3114 - En cas de malaise, appelez le 15	- Communauté 360 de la Creuse (23) : 05 55 51 47 00 - APF France handicap de la Creuse (23) : 05 55 52 98 05 - Groupe d'entraide et de soutien psychologique du Syndicat de la Montagne Limousine : 06 26 17 23 47	Mairie de La Villebelle : 7 place St Laurent 23260 La Villebelle. - 05.55.67.33.70 - mairie.la villebelle@wanadoo.fr

• Chantal PINGUET, Maire: 06.66.88.47.74