

# Info canicule



**Le ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées a activé jusqu'à la fin de l'épisode de canicule, le numéro vert Canicule info service au : 0800 06 66 66. - #appel gratuit**

**A noter que le département de Haute-Garonne est en vigilance orange canicule.**

Pour mémoire, chaque épisode caniculaire nécessite une vigilance de la part de l'ensemble de la population avec une attention particulière pour les personnes vulnérables (personnes âgées, enfants en bas âge, personnes en situation de handicap, souffrant de pathologies chroniques...) ou exposées (travailleurs, vacanciers, public participant à des rassemblements culturels, festifs, ou sportifs...).

## **Les conseils :**

- Rester au frais ou passer plusieurs heures par jour dans un lieu rafraîchi (parcs, cinéma, piscines, magasins, etc) ;
- Boire de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- S'humidifier et se ventiler le corps plusieurs fois par jour ;
- Adapter sa pratique sportive en fonction de la météo et privilégier les activités douces ;
- Fermer les volets et fenêtres aux heures les plus chaudes et quand il fait plus chaud dehors qu'à l'intérieur ;
- Manger frais et équilibré ;
- Éviter l'alcool ;
- Prendre des nouvelles des plus fragiles.

En cas de besoin d'une prise en charge ne relevant pas d'une urgence vitale :

Appelez prioritairement votre médecin traitant ;

S'il n'est pas disponible, recourez à une alternative à proximité, en consultant par exemple la carte des lieux de soins sur [sante.fr](http://sante.fr) (accessible en anglais) ;


En cas de doute ou si aucune offre n'est disponible, appelez le 15.


En savoir davantage, consulter et partager toutes les recommandations à suivre durant l'épisode de vague de chaleur sur [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)...



## VIGILANCE CANICULE



 **RESPECTEZ**  
les consignes de sécurité

 **INFORMEZ-VOUS**  
auprès de Météo-France  
et des autorités



Buvez régulièrement de l'eau et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour (douche, brumisateur...)



Témoin d'une personne victime d'un malaise ?  
Appelez le 15 ou 18



Limitez vos activités physiques et sportives

