

# Que faire pendant la canicule ?

En Facile à Lire et à Comprendre

Cette fiche permet de connaître  
le comportement adapté  
pour rester en bonne santé  
quand il y a la canicule.

La canicule c'est quand il fait très chaud.

Si je n'ai pas de rendez-vous important  
je reste à la maison ou au foyer  
et je me repose.

## A la maison

✓ Je bois beaucoup d'eau



✓ Je mange comme d'habitude



✗ Je ne bois pas d'alcool

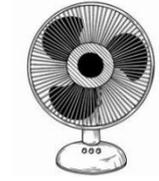


✗ Je ne fais pas de sport ou d'effort physique



Pour me rafraîchir  
je peux utiliser :

- un ventilateur



- un brumisateur



- une serviette humide



Pour garder l'air frais  
dans ma maison :

- La journée  
je ferme la fenêtre et le rideau



- Le soir  
j'ouvre la fenêtre



## Si je sors de chez moi

- ✓ Je mets un chapeau ou une casquette



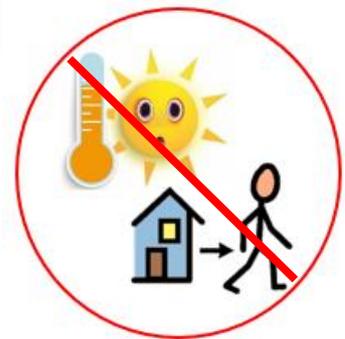
- ✓ Je mets de la crème solaire



- ✓ Je mets des vêtements de couleur claire



Je ne sors pas  
au moment de la journée  
où il fait le plus chaud  
ce qui veut dire que je reste à l'intérieur  
entre 11 heures et 17 heures.



## Dans la journée

Si je me sens bien  
J'appelle ma famille  
ou je leur écris un message  
pour leur dire que je vais bien.

Si je me sens mal  
ce qui veut dire que :

- ❖ Je suis plus fatigué que d'habitude
- ❖ J'ai de la fièvre
- ❖ J'ai des vertiges.



- Si je suis au foyer  
je dis à un éducateur que je suis malade.
- Si je suis chez moi  
j'appelle le 15 ou mon médecin traitant.

---

Cette fiche est écrite en facile à lire et à comprendre.

Le facile à lire et à comprendre est une méthode qui rend les informations accessibles à tous.

Fiche créée en juillet 2024.