

# PRÉVENTION CANICULE



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

1<sup>ER</sup> AU 31  
JUIN AOÛT



CASSIOPEA TÉLÉASSISTANCE

propose son service

**GRATUITEMENT**

aux personnes fragiles

non équipées\*

**cassiopea**  
TÉLÉASSISTANCE

Qualité de service certifiée

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**

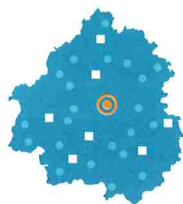
\*Aucun engagement de durée après adhésion à l'association - Offre réservée aux personnes fragiles non équipées

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](http://www.cassiopea.fr)





## 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,



**1**  
Boire  
régulièrement  
de l'eau

### 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.

**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