

Canicule

Vigilance rouge

Conséquences possibles

Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.

L'augmentation de la température peut mettre en danger les personnes à risque c'est-à-dire les personnes âgées, handicapées, atteintes de maladies chroniques ou de troubles mentaux, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, les personnes isolées.

Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention au coup de chaleur.

Veillez aussi sur les enfants.

Conseils de comportement

En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.

Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.

Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour.

Accompagnez les dans un endroit frais.

Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.

Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez.

Sinon essayez de vous rendre dans un dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour.

Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif.

Continuez à manger normalement.

Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.

Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.

Limitez vos activités physiques.

Pour en savoir plus, consultez le site :

- www.sante.gouv.fr

