

## Quelques conseils pour lutter contre la canicule

En cas de forte canicule le danger est plus grand pour les personnes âgées, pour les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, pour les personnes qui sont sous traitement lourd et les personnes isolées. Il l'est aussi chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, chez les enfants et les femmes enceintes. Toutes ces personnes sont vulnérables.

### Attention à la déshydratation et au coup de chaleur

Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

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

Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie ou les pompiers en cas d'urgence. Si vous avez des personnes vulnérables 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 endroit frais ou climatisé deux à 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.

### Une préconisation valable pour tous :

buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour (environ 1,5 l d'eau par jour au minimum) et mangez normalement. Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11 h à 21 h). Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers.

Limitez vos déplacements et activités physiques.

Pour en savoir plus, consultez le site <http://www.sante.gouv.fr>

En cas de malaise, appelez le 15



## Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez l'alcool



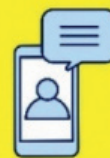
Mangez en quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit



Mouillez-vous le corps



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches



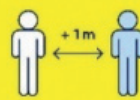
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre