

## QUELQUES CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA CANICULE

Il y a canicule lorsque les températures dépassent 33 à 35°C le jour et 20°C la nuit, pendant au moins 3 jours. Durant cette période, le Plan national canicule est déclenché pour protéger les populations à risque et informer le grand public.

### Les gestes à adopter



#### CHOISISSEZ DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

Préférez des habits légers de coupe ample, en coton et de couleur claire. Couvrez également votre tête.



#### RAFRAÎCHISSEZ VOTRE CORPS ET VOTRE VISAGE

Vaporisez-vous de l'eau à l'aide d'un brumisateurs ou mouillez fréquemment votre corps et votre visage.



#### NE PRATIQUEZ PAS D'ACTIVITÉS INTENSES

En cas de grosses chaleurs, économisez vos gestes, surtout aux heures les plus chaudes de la journée.



#### BUVEZ AU MINIMUM 8 VERRES D'EAU PAR JOUR

Pour réhydrater votre corps, choisissez des eaux moyennement minéralisées et diversifiez les liquides.



#### MAINTENEZ VOTRE LOGEMENT AU FRAIS

Laissez les volets fermés en journée et suspendez un linge humide devant vos fenêtres. Rouvrez-les le soir.



#### FAITES HALTE DANS DES LIEUX CLIMATISÉS

Si vous avez des courses à faire, privilégiez les magasins climatisés et essayez d'y regrouper vos achats.



#### NE RESTEZ PAS ISOLÉS, DONNEZ DES NOUVELLES

Restez en contact avec vos proches, voisins ou médecin traitant, et signalez-vous auprès de la mairie.



#### PRIVILÉGIEZ LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Veillez à manger équilibré, des repas légers, composés de crudités et en quantité suffisante.

### Les signaux d'alerte

- Sensation de faiblesse ou fatigue
- Maux de tête, vertiges
- Nausées, vomissements, diarrhée
- Perte d'appétit ou soif intense
- Crampes musculaires
- Température corporelle > 38°C



#### NUMÉROS EN CAS D'URGENCE

Les pompiers : 18

Le SAMU : 15

Appels d'urgence : 112

**Canicule Info Service : 0800 06 66 66**

Appel gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi de 9h à 19h.

### Personnes âgées : les mesures de protection

Si vous partez en vacances, désignez la personne qui sera chargée de veiller sur votre parent âgé ou optez pour un séjour temporaire en établissement.

En cette période estivale, face aux risques récurrents d'épisodes caniculaires, un hébergement en maison de retraite est souvent conseillé, surtout dans le cas où la sécurité de la personne âgée ne peut pas être garantie à domicile.