

Les conseils de prévention en cas de fortes chaleurs

- **maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **buvez** régulièrement et fréquemment de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- **rafraîchissez-vous** et mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant bras) plusieurs fois par jour ;
- **passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais** (cinéma, bibliothèque municipale, supermarché...);
- **évitent de sortir aux heures les plus chaudes** et de pratiquer une activité physique ;
- pensez à donner régulièrement de vos nouvelles à vos proches et, dès que nécessaire, **osez** demander de l'aide.

Déshydratation, coup de chaud, quels sont les signaux d'alerte ?



Les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes (notamment les travailleurs exposés à la chaleur) s'exposent aussi au risque de la déshydratation, car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température. Pour y remédier, ils doivent **boire abondamment, surtout de l'eau ou des boissons non alcoolisées** (le surplus d'eau sera éliminé).

Dans tous les cas, il convient d'éviter les efforts physiques, de rester le moins possible exposé à la chaleur, de ne pas rester en plein soleil et de préserver l'intérieur de sa maison de la chaleur.

Pour toutes informations complémentaires

- Consultez les sites du Ministère chargé de la Santé : ww.sante.gouv.fr et du Ministère du travail www.travail-emploi.gouv.fr
- Suivez l'évolution de la situation météorologique sur le site www.meteofrance.fr
- Retrouvez tous les conseils en cas de canicule sur le site www.inpes.sante.fr





CANICULE, FORTES CHALEURS ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



MOILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE
D'ALCOOL



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOLETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES