

PRÉVENTION CANICULE

À L'ABRI DE LA CHALEUR

GESTES RECOMMANDÉS EN CAS DE GRANDES CHALEURS



EVITER LA CHALEUR

- Rester au frais
- Réduire l'activité physique
- Se reposer
- Garder les pièces de la maison aussi fraîches que possible (fermer les fenêtres, les rideaux et les volets pendant la journée, aérer la nuit)
- Porter des vêtements légers, amples et clairs
- Rafraîchir l'organisme en prenant des douches froides ou mettre des compresses humides sur le front, la nuque, les pieds et les mains
- Surveiller la température corporelle



S'HYDRATER ET MANGER LÉGER

- Boire en quantité suffisante au moins 1,5 l/jour sans attendre d'avoir soif (sauf indication contraire du médecin)
- Prohiber l'alcool, éviter les boissons sucrées et le café
- Privilégier une nourriture riche en eau et rafraîchissante (salades, fruits, légumes, produits laitiers...)
- Veiller à consommer assez de sels minéraux



RECONNAÎTRE LES SIGNAUX D'ALERTE

- Réagir sans hésitation en cas de signaux d'alerte :
Faiblesse, confusion, vertiges, maux de tête, crampes musculaires, bouche sèche, nausées, vomissements, diarrhée
- Intervention :
Boire beaucoup
Rafraîchir le corps
Appeler votre médecin ou le médecin de garde au **0900 144 033**
En cas d'urgence appeler les secours au **144**