



## Une habitation à rafraîchir

Pensez à fermer vos volets ou rideaux et à maintenir les fenêtres fermées dans la journée. Pensez également à provoquer des courants d'air dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure (généralement le matin, le soir et la nuit). Si vous possédez des ventilateurs, poser un linge humide dessus afin que l'air soit plus frais. Évitez le plus possible d'allumer les lumières et plus généralement les appareils électroniques.

Si vous ne parvenez pas à rafraîchir votre habitation, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais : sur la commune, à la médiathèque, la mairie ou à l'accueil de la maison de retraite La Provençale, dans les grands magasins, cinémas, lieux publics...

Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h – 21h). Si vous sortez, restez à l'ombre en portant un chapeau et des vêtements légers et amples, de couleurs claires.

Pensez à vous désaltérer

En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.

## Enfants et nourrissons

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur. Ils s'exposent aussi au risque de la déshydratation car ils transpirent beaucoup pour maintenir leur corps à la bonne température.

Quels sont les signes qui doivent alarmer chez les enfants ?

- signes du coup de chaleur tels que fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

Que faire ?

- placez l'enfant dans une pièce fraîche, donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire ;
- faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle

## Personnes âgées

Certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif. Il est donc important pour les personnes fragiles, en particulier celles ne résidant pas en établissement d'adopter, les bons gestes.

**Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par la mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire. Le CCAS contactera les personnes inscrites au registre pour la distribution de brumisateurs.**

## Sur le lieu de travail

Pour la santé des travailleurs, des mesures de prévention simples et efficaces sont à anticiper.

Aménager les horaires de travail en fonction des conditions climatiques ;

Augmenter la fréquence des pauses ;

Avoir avec soi de l'eau fraîche et potable ;

## POUR TOUS :

Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins 1 litre et demi à 2 litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale ;

Ne consommez pas d'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation ;

Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides augmentent la sécrétion de l'urine ;

Il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé.

Pour les jeunes enfants et les personnes âgées, en cas de difficulté à avaler les liquides et pour diversifier les apports buvants, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melons, pastèques, prunes, raisins, agrumes) et des crudités (concombres, tomates, sauf en cas de diarrhées), des compotes, sorbets, yaourts...etc..

Si on mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.

Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage, etc.).

Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique ;

Se rafraîchir et se mouiller le corps plusieurs fois par jour ;

Maintenir le logement frais ;

Passer si possible 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.

En période de canicule,  
il y a des risques pour ma santé,  
quels sont les signaux d'alerte?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime  
d'un malaise, **appelez le 15.**

**BON À SAVOIR**

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,  
je peux bénéficier d'un accompagnement  
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou  
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,  
quels sont les bons gestes?



JE BOIS  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU



Je mouille  
mon corps et  
je me ventile



J'évite les efforts  
physiques



Je maintiens  
ma maison au frais :  
je ferme les volets  
le jour



Je mange  
en quantité  
suffisante



Je ne bois pas  
d'alcool



Je donne et  
je prends  
des nouvelles  
de mes proches

**ATTENTION**

Je suis particulièrement concerné si je suis enceinte,  
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.  
Si je prends des médicaments : je demande conseil  
à mon médecin ou à mon pharmacien.