



LA CANICULE ET NOUS...

COMPRENDRE ET AGIR



CANICULE : COMPRENDRE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Ma santé peut être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- * Il fait très chaud.
- * La nuit, la température ne descend pas ou très peu.
- * Cela dure depuis plusieurs jours.

PERSONNES AGEES

Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C. La température de mon corps peut alors augmenter : je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

ENFANTS ET ADULTES

Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Je perds de l'eau : je risque la déshydratation.

CANICULE : AGIR

PERSONNES AGEES

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...

- * Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- * Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- * Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- * Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- * Je bois environ 1,5L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- * Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

ENFANTS ET ADULTES

Je bois beaucoup d'eau et...

- * Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- * Je ne reste pas en plein soleil.
- * Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- * Je ne consomme pas d'alcool.
- * Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- * Je prends des nouvelles de mon entourage.

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours en composant le 15.

Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.

Téléphone : 32 50 (0,34€/minute)

Internet : www.meteo.fr

Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

Composez le **0 800 06 66 66** (appel gratuit)

ou consultez www.sante.gouv.fr/canicule