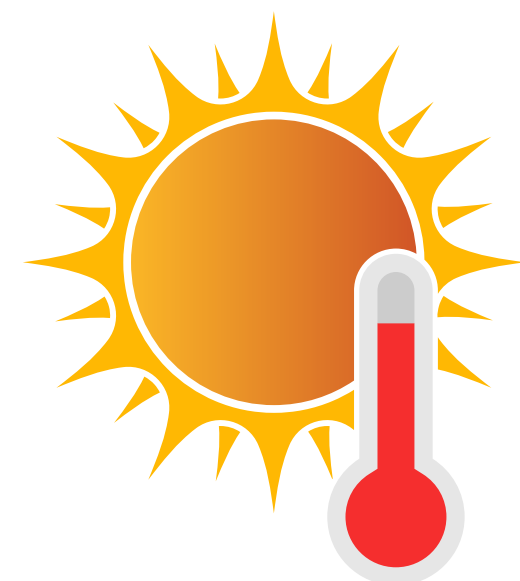




Vigilance CANICULE

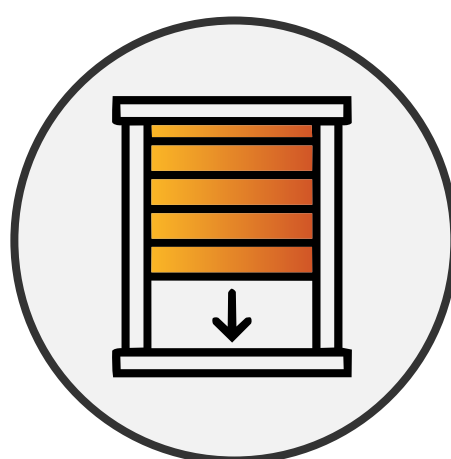


Les bons réflexes à adopter en période de canicule



Buvez régulièrement de l'eau

N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée, même en l'absence d'effort physique.



Gardez votre logement au frais

Fermez volets, rideaux et fenêtres durant la journée. Aérez tôt le matin ou en soirée lorsque les températures sont plus fraîches.



Évitez les sorties aux heures les plus chaudes

Limitez les activités physiques entre 11h et 21h lorsque les températures sont les plus élevées. Si vous devez sortir, privilégiez les zones ombragées et portez des vêtements légers.



Rafrâchissez-vous régulièrement

Prenez des douches tièdes, mouillez-vous le visage et les bras ou utilisez un brumisateur pour faire baisser votre température corporelle.



Prenez des nouvelles de vos proches

Les épisodes de fortes chaleurs peuvent être difficiles à supporter, notamment pour les personnes vivant seules ou ayant des difficultés à se déplacer. Un simple appel ou une visite peut permettre de s'assurer qu'un proche va bien et s'hydrate suffisamment.



Restez vigilant

Les fortes chaleurs peuvent provoquer fatigue, déshydratation ou malaises, en particulier chez les personnes les plus fragiles. Si vous constatez qu'une personne semble en difficulté ou présente un comportement inhabituel, n'hésitez pas à contacter les secours.

Numéros d'urgence :

15

SAMU

18

SAPEURS
POMPIERS

112

N° D'URGENCE
EUROPÉEN

Pour toute question relative à la canicule, le numéro vert national Canicule Info Service est accessible gratuitement :



0800 06 66 66