Comment
affronter la canicule ?

Protégez-vous de la chaleur.

- Évitez les sorties et plus encore les activités physiques (sports, jardinage, bricolage...) aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

Rafraîchissez-vous.

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais (supermarchés, cinémas, musées...) à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

Buvez et continuez à manger.

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit...
- Mangez comme d'habitude en fractionnant les repas (des fruits, des légumes, du pain, de la soupe...).
- Ne consommez pas d'alcool.

Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien.

- Si vous prenez ou si vous voulez prendre des médicaments, même s'ils sont en vente sans ordonnance.
- Si vous ressentez des symptômes inhabituels.

N'hésitez pas à aider et à vous faire aider.

- Demandez de l'aide à un parent ou à un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.
- Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

Il y a toujours autour de nous une personne âgée isolée qui peut être dans une situation d'inconfort, voire en danger à cause de la chaleur :

RELAYEZ CE MESSAGE AUTOUR DE VOUS !

Pour plus d'information :

- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.
- Contactez votre mairie pour connaître les aides disponibles.
- Internet :
  - www.sante.gouv.fr
  - www.meteo.fr

  ou 32 50 (0,34 €/minute)

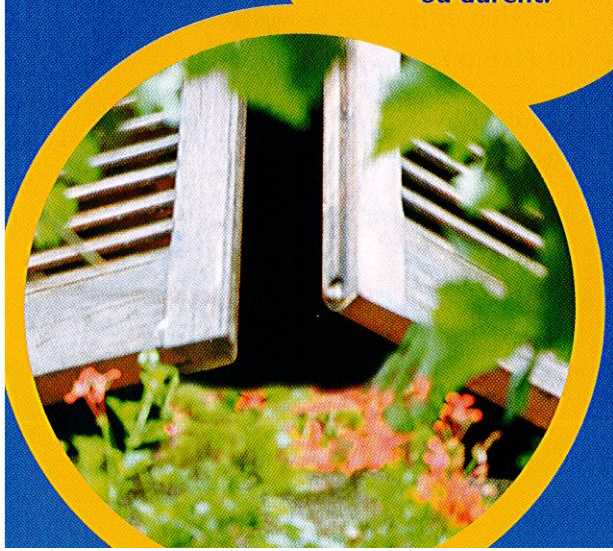
Que risque-t-on
quand il fait très chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains symptômes doivent vous alerter-:

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

Il faut cesser toute activité pendant plusieurs heures, se rafraîchir et se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau, des jus de fruit...
Consultez un médecin si ces symptômes s'aggravent ou durent.



Un risque grave :
le coup de chaleur.

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.
Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle
- une peau chaude, rouge et sèche
- des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.
Appelez immédiatement les secours en composant le 15.
En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou couvrez-la de linges humides et faites des courants d'air.

Réf. 07 – 05822 – DE RC Nanterre B 330 742 784 – Photos : Getty Images – GARNEY!

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère des Solidarités, de la Santé et de la Famille
Secrétariat d'Etat aux Personnes âgées

INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

Canicule : santé en danger

Préservez votre santé et aidez les personnes fragiles qui vous entourent.

(document d'information)

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère des Solidarités, de la Santé et de la Famille