

LES BONS COMPORTEMENTS EN PÉRIODE DE CANICULE

En cas de températures élevées le jour et la nuit, les premiers signes de souffrance doivent alerter, et en particulier chez les plus fragiles. Voici quelques conseils utiles par temps de fortes chaleurs

Rappel numéros d'urgence

18/15/112



QUELLES SONT LES PERSONNES À RISQUES ?

Personnes âgées



Enfants / nourrissons



Femmes enceintes



Personnes immobilisées



Personnes souffrant de troubles mentaux



Personne souffrant de maladie aiguës



Personnes en situation de grande précarité



Personnes suivant un traitement médical lourd



Travailleurs en plein air



LES RISQUES LIÉS À LA CANICULE

Les symptômes qui peuvent apparaître

- Forte fatigue



- Malaise



- Déshydratation



- Hyperthermie



Comment reconnaître un coup de chaleur ?

- Maux de tête



- Très forte soif



- Sensation de vertige

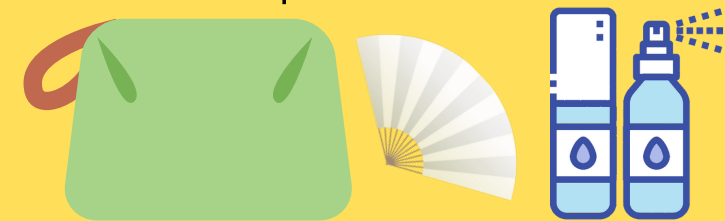


- Nausées



LES BONS COMPORTEMENTS À ADOPTER

Préparez-vous une trousse canicule avec brumisateur, ventilateur de poche, etc



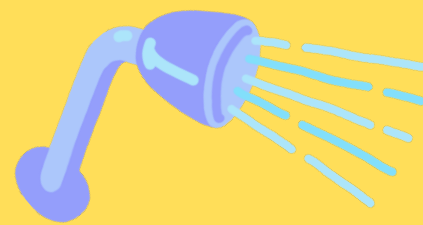
Portez des vêtements légers, de préférence en coton



Buvez au moins 1.5L d'eau par jour



Prenez régulièrement des douches fraîches (mais pas froides)



Restez chez vous pendant les heures les plus chaudes de la journée



Mangez en quantité suffisante



Limitez vos efforts physiques (sport, jardinage, bricolage...)



Si vous devez absolument faire une activité physique, mouillez votre t-shirt et votre casquette entièrement et laissez les sécher sur vous (recommencez jusqu'à ce que vous ayez fini)

