

Canicule : comment réagir ?

Températures

+30°C

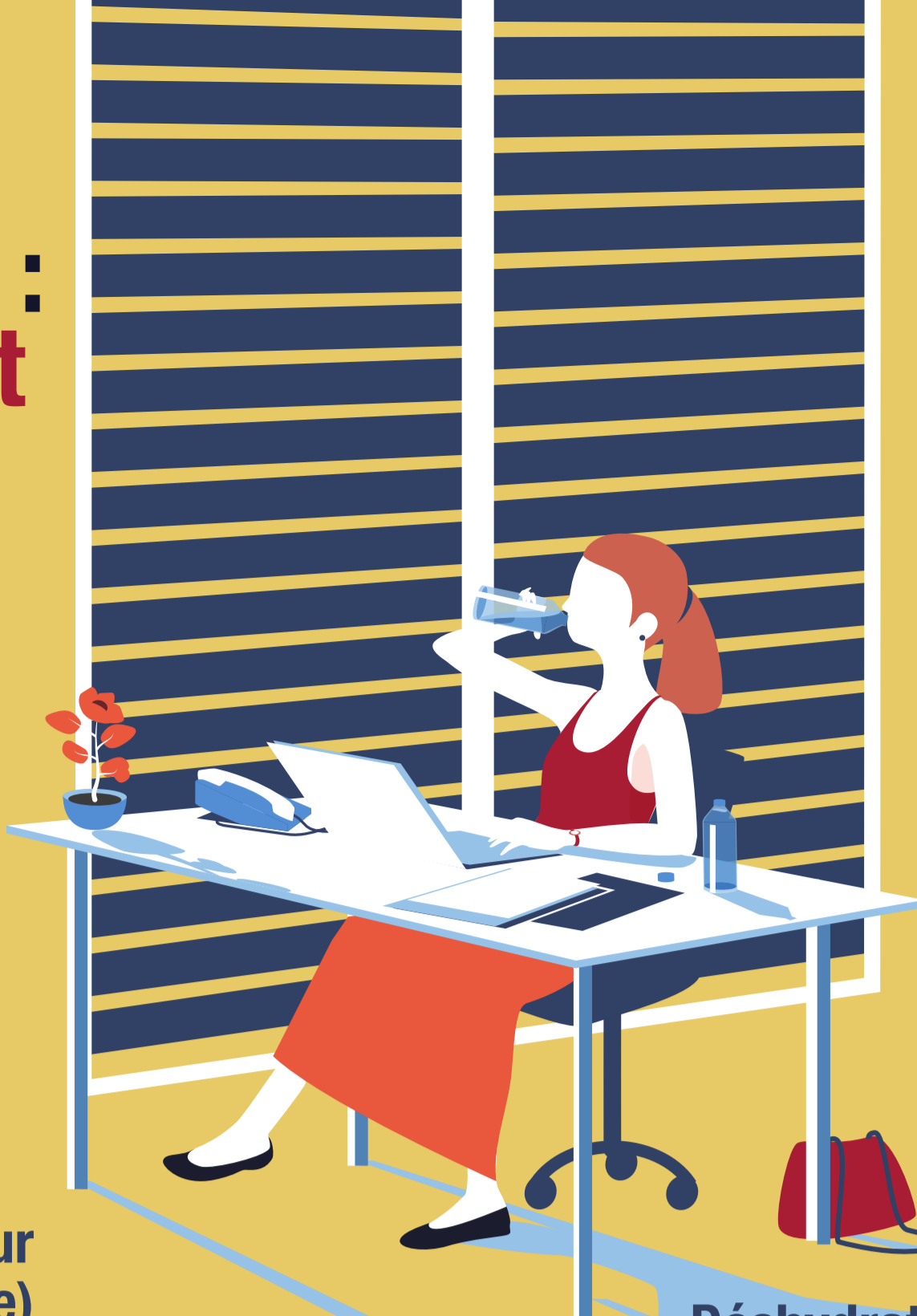
+20°C

durant 3 jours ou plus

Coup de chaleur (Malaise)

Fatigue intense

Déshydratation



Les bons gestes



Evitez de sortir aux heures les plus chaudes (12h-19h)



Passez au moins 3 heures par jour dans un endroit climatisé



Maintenez votre habitation au frais



Prenez régulièrement des douches ou/et des bains frais



Evitez les activités physiques extérieures



Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour et mangez léger

Soyez très vigilant

Avec les personnes fragiles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou malades)



Assurez-vous qu'ils boivent régulièrement



Vous connaissez une personne malade ou âgée : appelez-la régulièrement

Si vous travaillez en plein air



Restez modéré dans l'effort



Faites régulièrement des pauses à l'ombre



Protégez votre tête avec un chapeau ou une casquette

En cas de malaise : c'est une urgence !

Appelez les secours

18
Pompiers

15
Samu

112
N° d'urgence européen



Placez la personne à l'ombre



Humidifiez son visage