

VIGILANCE ORANGE CANICULE

Conséquences possibles :

- * Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.
- * Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes à risque de déshydratation.
- * Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.
- * Veillez aussi sur les enfants.
- * Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions, une perte de connaissance.

Conseils de comportement :

- * En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
- * Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.
- * Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre quartier, allez leur rendre leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez les dans un endroit frais.
- * Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.
- * Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un lieu climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.
- * Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette, d'une douche ou des bains.
- * Adultes et enfants : buvez beaucoup d'eau, personnes âgées : buvez 1.5L d'eau par jour et plus.
- * Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- * Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers.
- * Limitez vos activités physiques.
- * Pour en savoir plus, consultez le site <http://www.sante.gouv.fr/>.