

# VAGUE DE CHALEUR Plate-forme téléphonique 0800 06 66 66

**CANICULE, FORTES CHALEURS**  
**ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES**

MOUILLER SON CORPS ET SE VENTILER

MAINTENIR SA MAISON AU FRAIS : FERMER LES VOILETS LE JOUR

DONNER ET PRENDRE DES NOUVELLES DE SES PROCHES

MANGER EN QUANTITÉ SUFFISANTE

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

NE PAS BOIRE D'ALCOOL

ÉVITER LES EFFORTS PHYSIQUES

**EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15**

Ministère des Solidarités et de la Santé

↳ **Personnes âgées, handicapés ou fragiles isolées** : pendant la journée, fermer volets, rideaux et fenêtres.

Aérer la nuit.

Utiliser ventilateur et/ou climatiseur.

Se rafraîchir à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette. Boire fréquemment et régulièrement dans la journée même sans soif ;

Prendre des nouvelles ou rendre visite régulièrement aux personnes âgées de votre entourage (famille, voisins) isolées ou souffrant de maladies chroniques.

↳ **Nourrissons et jeunes enfants** : veillez à les protéger en permanence de la chaleur (éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les hydrater régulièrement, leur faire porter chapeau et lunettes de soleil et leur appliquer de la crème solaire).

Ne les laissez jamais dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée.

↳ **Travailleurs** : buvez beaucoup d'eau, plusieurs fois par jour. Soyez vigilant pour vos collègues et vous-même.

Protégez votre peau du soleil.

↳ **Sportifs** : évitez l'activité physique aux heures les plus chaudes de la journée.

En cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses, par exemple), n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou votre pharmacien.

**Par ailleurs, en prévision des départs en vacances :**

- évitez de circuler aux heures les plus chaudes et faire des pauses fréquentes à l'ombre ou dans des lieux frais ;
- pensez à emporter des quantités d'eau suffisantes pour la durée du trajet.