

CANICULE

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. **Lorsque l'on est âgé**, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40° avec altération de la conscience). Les personnes les à risques sont les personnes âgées de plus de 65 ans.

Personne âgée
Je mouille ma peau plusieurs fois par jour
tout en assurant une légère ventilation et ...



Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.



Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).



Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.



Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.



Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.



Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

