



### Quelques recommandations pour prévenir les dangers liés aux fortes chaleurs

- Ecoutez et/ou lisez régulièrement les informations et prévisions météorologiques
- Contactez votre mairie ou le centre communal d'action sociale pour connaître les aides disponibles

#### **Protégez-vous de la chaleur :**

- Maintenez votre logement frais (fermez fenêtres, rideaux et volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit lorsqu'il fait plus frais)
- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (entre 11 heures et 17 heures) et plus encore les activités physiques : sport, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et de couleur claire et emportez avec vous une bouteille d'eau

#### **Rafrâchissez-vous :**

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés (supermarchés, cinémas, musées...) ou, à défaut, dans des lieux ombragés à proximité de votre domicile
- Prenez des douches ou des bains et humidifiez-vous le corps, au moins le visage et les avant bras, à l'aide d'un brumisateuse ou d'un gant de toilette plusieurs fois par jour

#### **Buvez et continuez à manger :**

- Buvez régulièrement et fréquemment de l'eau, sans attendre d'avoir soif
- Ne consommez pas d'alcool
- Mangez comme d'habitude, de préférence des fruits et légumes

#### **N'hésitez pas à aider et à vous faire aider :**

- Soyez attentifs aux personnes isolées, fragiles ou dépendantes, organisez leur soutien.
- Si la chaleur vous met mal à l'aise, demandez de l'aide à un parent ou un voisin.
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels

#### **À l'attention des automobilistes :**

- En voiture, les températures augmentent rapidement. Pensez à faire des pauses fréquentes à l'ombre et si possible au frais, à vous humidifier (brumisateuse) et à boire régulièrement
- Si possible voyagez aux heures les moins chaudes
- Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture, même pour quelques minutes

### *Rappel des risques encourus en cas de fortes chaleurs*

Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur (déshydratation, épuisement dû à la chaleur, coup de chaleur), à l'aggravation de pathologies préexistantes, surtout chez les personnes fragiles

### *Publics les plus fragiles en cas de fortes chaleurs*

- personnes âgées,
- enfants et nourrissons,
- personnes souffrant de pathologies chroniques,
- personnes traitées par certains médicaments,
- personnes souffrant de troubles mentaux
- publics spécifiques (sportifs, travailleurs effectuant des efforts importants, et personnes sans-abri ou en habitat non protégé de la chaleur...).

La dénutrition, l'obésité, la consommation d'alcool ou de drogue, la pollution atmosphérique ou un habitat particulièrement mal adapté à la chaleur augmentent le risque de problème de santé en relation avec les fortes températures.