Publié le 07/07/2022

Canicule, fortes chaleurs : les bons reflexes

Une vague de chaleur est prévue pour ces prochains jours. Pour mieux supporter ces fortes chaleurs, suivez ces simples conseils et transmettez-les à vos proches.

CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Manger en quantité suffisante

Ne pas boire d'alcool

Éviter les efforts physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • #canicule

Santé publique France

- Buvez régulièrement tout au long de la journée, en évitant les boissons glacées
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur
- Évitez les efforts physiques
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 16h
- Passez 2 à 3 heures dans un endroit frais
- Fermez les volets, ventilez bien et aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit, s'il fait plus frais
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.

En cas de malaise ou de troubles du comportement (étourdissements, maux de tête violents, grande fatigue, nausées, crampes musculaires, forte fièvre…), n'hésitez pas à appeler un **médecin** ou le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-Pompiers).

Un numéro national gratuit est mis à votre disposition de 9h à 19h :

INFO CANICULE SERVICE : 0 800 06 66 66

Vous pouvez aussi trouver toutes les informations sur l'évolution de la période de chaleur sur le **site de Météo France**.

En cas de besoin, vous pouvez vous inscrire auprès de votre **Mairie** pour recevoir l'aide de bénévoles pendant la canicule.

Si vous avez souscrit un « **contrat Confort** » ou un « contrat **Coup de pouce Senior** », vous pouvez faire appel gratuitement à l'entreprise de multiservices, en particulier pour des petites réparations ou l'entretien de vos stores, volets roulants, fenêtres et ventilations.

Votre **gardienne** ou **gardien** se tient naturellement à votre disposition en cas d'urgence ou pour tout conseil qui vous serait utile.

Comment garder son logement frais en été ?

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.

MAUX DE TÊTE

CRAMPES

NAUSÉES

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS

BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS

BUVEZ DE L'EAU

Évitez l'alcool

Mangez en quantité suffisante

Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

Mouillez-vous le corps

Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Préférez des activités sans efforts

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • **#canicule**

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

VAGUE DE CHALEUR

Se rafraîchir en toute sécurité en période de COVID

Ventilation mécanique (VMC)

✓ Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (exemple : filtres HEPA)

✓ Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement

✓ Arrêter ou réduire le mode recyclage de l'air

Ventilateur

✓ A domicile, en l'absence de malade

✓ Seul dans une pièce en dehors du domicile

X Dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malades

Brumisateurs

✓ Brumisateur utilisé seul

✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes

✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces clos si une seule personne présente dans la pièce

Climatisation individuelle ou collective

✓ Nettoyer et entretenir régulièrement les installations

✓ Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (ex : HEPA) et correctement entretenus

Pour plus d'informations :
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule