Publié le 21/07/2023

Vague de chaleur : les bons reflexes

Compte tenu de la vague de chaleur prévue pour les prochains jours, nous vous rappelons les recommandations à suivre et les aides dont vous pouvez bénéficier.

- 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.

Toutes les recettes pour garder votre logement au frais : Comment garder son logement frais en été ?

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 ici 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.

Locataires de 3F, 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.