

## Les recommandations en période de canicule

Ma santé peut-être en danger quand ces 3 conditions sont réunies :

- il fait très chaud
- la nuit, la température ne descend pas, ou très peu
- cela dure depuis plusieurs jours

Pendant les heures les plus chaudes de la journée, il faut maintenir fermés les volets ou rideaux pour garder la fraîcheur dans la maison.

Puis aux moments de la journée où la température extérieure est plus fraîche, tôt le matin ou tard le soir et pendant la nuit, il est bon d'ouvrir les fenêtres pour refroidir la maison.

L'utilisation d'appareils de ventilation ou de climatiseurs permet également d'abaisser la température ambiante de manière efficace.

Enfin, il est conseillé d'éteindre ou de réduire l'utilisation des lumières électriques, ainsi que tout appareil produisant une chaleur non indispensable (halogène, ordinateur, imprimante...).

### Enfants et Adultes

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température...
- Je perds de l'eau je risque la déshydratation.

#### **Agir**

Je bois beaucoup d'eau et...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses
- Je ne reste pas en plein soleil
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur
- Je ne consomme pas d'alcool
- Au travail je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Je prends des nouvelles de mon entourage
- Si je prends des médicaments je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

### Personnes âgées

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C
- La température de mon corps peut alors augmenter je risque le coup de chaleur (hyperthermie)

#### **Agir**

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 passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- Je bois environ 1,5 d'eau par jour.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage
- Si je prends des médicaments je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.