

**RECOMMANDATIONS A PRENDRE EN CAS DE GRANDE CHALEUR  
INFORMATIONS DESTINEES  
AUX PERSONNES AGEES OU HANDICAPEES A DOMICILE**

**AMENAGEMENT DE L'HABITAT**

(Chercher à créer de la fraîcheur)

- ✚ faire installer des volets ou des rideaux occultants,
- ✚ arroser les terrasses, les murs extérieurs,
- ✚ s'équiper d'un thermomètre (pour surveiller la température du logement), d'un ventilateur, de brumisateurs,

vérifier que le réfrigérateur est en bon état de fonctionnement,

- ✚ faire des stocks de boissons.

**MESURES A PRENDRE**

- ✚ fermer les volets ou les rideaux la journée,
- ✚ ouvrir les fenêtres tôt le matin,
- ✚ prendre régulièrement des douches ou des bains,
- ✚ s'habiller avec des vêtements légers, amples, de couleurs claires,
- ✚ s'humidifier régulièrement la peau (Linges humides, lingettes rafraîchissantes, brumisateurs),

- ✚ boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif, environ un verre par heure (le corps a besoin d'au moins 1,5 l/j dont 1l sous forme de boisson), préférer les boissons non alcoolisées, peu sucrées, sans caféine,

- ✚ manger des aliments peu salés, préférer une nourriture riche en eau (légumes, fruits), fractionner les repas,
- ✚ surveiller votre température corporelle,
- ✚ éviter de sortir aux heures les plus chaudes (11H-17H), lors des sorties mettre un chapeau.

- ✚ Si vous souffrez d'une maladie chronique,
- ✚ Si vous prenez un traitement médicamenteux,
- ✚ Si vous êtes particulièrement fragile ou très âgé,
- ✚ Si vous êtes dépendant pour les actes de la vie quotidienne
- ✚ Si vous êtes confiné au lit ou dans un fauteuil roulant,
- ✚ Si vous présentez l'apparition d'une grande fatigue, des maux de tête, des vertiges, des nausées, des crampes musculaires, une température corporelle élevée,

**APPELEZ VOTRE MEDECIN OU LES SERVICES D'URGENCE AFIN QU'ILS VOUS DONNENT DES CONSEILS OU QU'ILS ADAPTENT EVENTUELLEMENT VOTRE TRAITEMENT.**

**VOUS POUVEZ EGALEMENT CONTACTER :**

**Canicule Info Service (appel gratuit) : 0 800 06 66 66 (du lundi au samedi de 8 h à 20 h)**

**La plateforme de veille d'urgence de l'Agence Régionale de Santé : 02 32 18 31 69**

Votre mairie