

Que risque-t-on

quand il fait très chaud ?

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Certains symptômes doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

**Il faut
cesser toute activité
pendant plusieurs heures,
se rafraîchir et se reposer dans
un endroit frais, boire de l'eau,
des jus de fruit...**

**Consultez un médecin si
ces symptômes s'aggravent
ou durent.**



Un risque grave :

le coup de chaleur.

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température qui augmente alors rapidement.

Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle
- une peau chaude, rouge et sèche
- des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense
- une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.

Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées, les personnes atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur.

ATTENTION ! Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.

Appelez immédiatement les secours en composant le 15.

En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites-la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou couvrez-la de linges humides et faites des courants d'air.

Canicule : santé en danger

**Préservez votre santé
et aidez les personnes
fragiles qui vous entourent.**

Comment

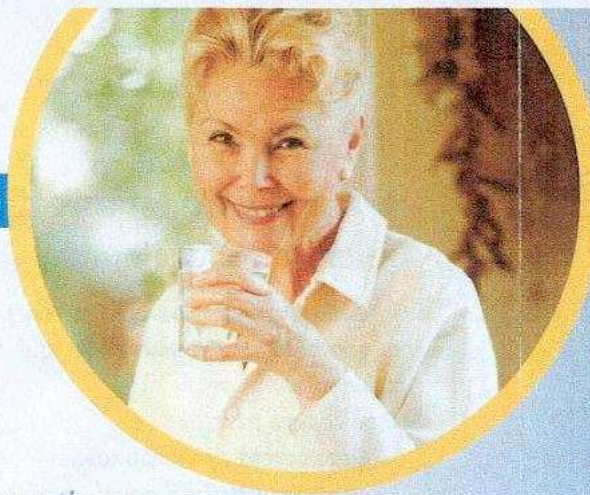
affronter la canicule ?

Protégez-vous de la chaleur.

- Évitez les sorties et plus encore les activités physiques (sports, jardinage, bricolage...) aux heures les plus chaudes.
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil.
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

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 ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais (supermarchés, cinémas, musées...) à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.



Buvez et continuez à manger.

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit...
- Mangez comme d'habitude en fractionnant les repas (des fruits, des légumes, du pain, de la soupe...).
- Ne consommez pas d'alcool.

Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien.

- Si vous prenez ou si vous voulez prendre des médicaments, même s'ils sont en vente sans ordonnance.
- Si vous ressentez des symptômes inhabituels.

N'hésitez pas à aider et à vous faire aider.

- Demandez de l'aide à un parent ou à un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.
- Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

Il y a toujours autour de nous une personne âgée isolée qui peut être dans une situation d'inconfort, voire en danger à cause de la chaleur :

**RELAYEZ
CE MESSAGE AUTOUR
DE VOUS !**

Pour plus d'information :

- Consultez régulièrement la météo et la carte de vigilance de Météo France.
- Contactez votre mairie pour connaître les aides disponibles.
- Internet :
 - www.sante.gouv.fr
 - www.meteo.frou 32 50 (0,34 €/minute)