

Canicule

En situation orange

- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin ;
- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie ;
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour. Accompagnez les dans un endroit frais ;
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit ;
- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour ;
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains ;
- Buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour si vous êtes un adulte ou un enfant, et environ 1.5L d'eau par jour si vous êtes une personne âgée et mangez normalement ;
- Continuez à manger normalement ;
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h) ;
- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers ;
- Limitez vos activités physiques.

Pour en savoir plus, consultez le site du Ministère de la santé

En situation rouge

- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin ;
- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie ;
- Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite deux fois par jour ;
- Accompagnez-les dans un endroit frais ;
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit ;
- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) trois heures par jour ;
- Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains ;
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans soif ;
- Continuez à manger normalement ;
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h) ;
- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers ;
- Limitez vos activités physiques.

Pour en savoir plus, consultez le site du Ministère de la santé