

Voici les principaux conseils à relayer auprès des habitants de votre commune
en période de canicule :

Quels bons gestes adopter ?

- Boire de l'eau régulièrement sans attendre d'avoir soif ;
- Rester au frais plusieurs heures par jour dans un lieu rafraîchi et à l'ombre (parcs, cinémas, piscines, magasins, etc.) ;
- S'humidifier et se ventiler le corps plusieurs fois par jour ;
- Maintenir son logement au frais en fermant les volets et fenêtres le jour et en aérant la nuit ;
- Manger frais et équilibré ;
- Privilégier les activités douces.
- Prendre des nouvelles des plus fragiles et s'assurer qu'ils disposent des moyens nécessaires pour se rafraîchir et s'hydrater.

Durant les périodes de fortes chaleurs, il est fortement déconseillé :

- De réaliser des efforts physiques intenses aux heures les plus chaudes : adaptez votre pratique sportive en fonction de la météo et privilégiez les activités douces ;
- De consommer de l'alcool, qui favorise la déshydratation. Les boissons sucrées ou trop caféinées accélèrent également la déshydratation ;
- De laisser un enfant ou un animal dans un véhicule stationné au soleil, même pour une très courte durée. La température à l'intérieur d'un habitacle peut dépasser 50°C en moins de quinze minutes.
- De nager dans les zones de baignade interdites.

Comment reconnaître les signes d'un coup de chaleur ?

Le coup de chaleur constitue une urgence médicale qui peut engager le pronostic vital. Les symptômes suivants doivent vous alerter :

- Maux de tête ;
- Vertiges ou nausées ;

- Fatigue inhabituelle ;
- Crampes musculaires ;
- Signes de déshydratation ;
- Troubles de la vigilance ou confusion ;
- Température corporelle supérieure à 38°C.

Si vous, vos proches ou toute personne présente ces symptômes, il convient de se rapprocher immédiatement des services de secours en composant le 15, le 18 ou encore le 112.

Pour toute question relative aux mesures de prévention, aux consignes des autorités locales ou aux dispositifs d'aide mis en place dans chaque département, un numéro vert "Canicule info service" est à votre disposition : 08 00 06 66 66 (appel gratuit, accessible de 9 h à 19 h).

Par ailleurs, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant si vous présentez des facteurs de risques particuliers ou si vous avez des interrogations concernant votre état de santé.