

Canicule

Protégez-vous du soleil et de la chaleur. Restez au frais et hydraté.

Maintenez la maison à l'abri de la chaleur :

Pendant la journée, baissez les stores et fermez les fenêtres exposées au soleil.

Ouvrez les fenêtres la nuit, pour rafraîchir.

Restez dans les pièces les plus fraîches.

Utilisez un climatiseur ou un ventilateur. Si vous n'avez pas de climatiseur, essayez de passer les heures les plus chaudes dans un endroit climatisé (par exemple bibliothèques, cinémas).

Rafraîchissez-vous souvent avec des douches, des serviettes humides, etc.



Dans la rue, évitez l'exposition directe au soleil :

Utilisez un chapeau à large bord, des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Portez des vêtements légers (en coton), amples et clairs.

Essayez de marcher à l'ombre, de vous abriter sous un parasol à la plage et de vous reposer dans des endroits frais ou des lieux climatisés quand vous sortez.

Emmenez de l'eau avec vous et buvez régulièrement.

Aspergez-vous le visage et même vos vêtements d'eau.

Évitez les déplacements en voiture aux heures les plus chaudes et ne laissez jamais un enfant ou une personne fragile dans une voiture aux vitres fermées.



Aux heures les plus chaudes :

Limitez vos efforts physiques, surtout à l'extérieur ou dans les endroits sans climatisation.



Évitez de sortir à midi et quand il fait très chaud.

Que manger et boire :

Buvez de l'eau sans attendre d'avoir soif.

Ne buvez pas d'alcool et évitez les boissons très sucrées.

Évitez les aliments très chauds et ceux qui sont très caloriques.

Aidez les personnes fragiles.

Les bébés et très jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques sont ceux prioritaires.

Si vous connaissez des personnes âgées qui vivent seules :

Essayez de leur rendre visite au moins deux fois par jour. Appelez-les fréquemment.

Aidez-les à suivre ces conseils.

S'ils prennent des médicaments, demandez à leur médecin traitant s'ils peuvent perturber la thermorégulation et s'il faut modifier ou changer de traitement.

Où se renseigner ?

Renseignez-vous sur les horaires d'ouverture du centre de santé le plus proche de chez vous, de votre municipalité ou de l'endroit où vous passez vos vacances.

Rappelez-vous du numéro de CatSalut Respon (061), où l'assistance est disponible tous les jours, 24 heures par jour. Ils pourront vous donner des conseils de santé, vous dire où se trouve le centre de santé le plus proche ou, s'il le faut, dispenser des soins à domicile.

Vous pouvez obtenir plus de renseignements pour savoir comment éviter les problèmes causés par la chaleur dans les pharmacies.

Consultez la météo qui vous tiendra au courant des prévisions pour les jours les plus chauds.

Allez consulter les professionnels des services médico-sociaux à l'avance pour prévenir d'éventuels problèmes de santé.

