

LES CONSEILS DE PRÉVENTION EN CAS DE CANICULE

J'ACCROCHE CE DOCUMENT EN ÉVIDENCE ET SURTOUT JE NE RESTE PAS ISOLÉ(E)

SURTOUT JE N'OUBLIE PAS DE NOTER MES NUMEROS À CÔTÉ DE MON TÉLÉPHONE :

Ma famille : Mes amis :

Mes voisins : Mon médecin :

Les POMPIERS : 18

Le SAMU : 15

ou 112 (portable)

Plateforme téléphonique d'information canicule : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)

- **Chaque jour**, j'écoute la radio ou je regarde la télévision afin de prendre connaissance de la météo et suivre les conseils.

- **Je vérifie avec mon médecin** ou mon pharmacien que, **malgré la chaleur, je peux prendre les mêmes médicaments**, surtout si je ressens des **symptômes inhabituels**.

- J'évite que la chaleur ne pénètre dans mon logement : **en journée**, je me protège de la chaleur **en fermant mes volets, mes fenêtres côté soleil**. **La nuit**, j'ouvre les fenêtres et j'aère dès qu'il fait assez frais. Je séjourne le plus possible dans la pièce la plus fraîche et j'évite tout effort physique inutile.

- **Je me rafraîchis régulièrement le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes** avec un linge mouillé, un brumisateuseur ou une vessie à glace.

- **Je remplis tous les matins une bouteille afin de boire dans la journée un litre et demi (1,5 litres) d'eau** ou toute autre boisson non alcoolisée (tisane, bouillon de légumes froid), **même si je n'ai pas soif** je bois ce liquide par **petites quantités**, j'évite toutes boissons sucrées ou contenant de la caféine et je mange normalement.

- Si je dois **sortir**, je le fais le **matin** ou en **fin d'après-midi**, je marche à **l'ombre**, je m'habille légèrement et **je mets un chapeau**.

- Je vais dans des **lieux climatisés que j'ai repérés** (magasins, lieux publics) proches de chez moi et j'emporte une petite bouteille d'eau.

- **Si j'ai mal à la tête ou ai des vertiges, j'appelle aussitôt mon médecin.**