

A large wooden thermometer is positioned vertically, showing a temperature of approximately 38°C. The background is a bright blue sky with a sunburst effect emanating from behind the thermometer's top. The thermometer has two scales: one on the left with numbers 2, 1, 0, 3, 4, 5 and one on the right with numbers 0, 0, 0, 0, 0, 0.

CANICULE et forte chaleur

Des gestes simples
pour les personnes
fragiles

CANICULE et forte chaleur

Des gestes simples pour les personnes fragiles

10 conseils pour prévenir les risques

- 1 Buvez fréquemment et abondamment** au moins 1,5 litre d'eau par jour, même si vous n'avez pas soif.
- 2 Ne consommez pas d'alcool.**
- 3 Évitez les sorties et les activités physiques** (sport, jardinage, bricolage...) aux heures les plus chaudes de la journée.
- 4 Maintenez votre logement au frais :** fermez les fenêtres et les volets la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais.
- 5 Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour** (douches, bains, brumisateurs ou gant de toilette mouillé) et ne vous séchez pas.
- 6 Passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais :** chez vous, restez dans les pièces les plus fraîches. Si vous n'en disposez pas, allez dans des endroits climatisés ou ombragés à proximité de votre domicile (supermarchés, cinémas, musées...).
- 7 Si vous devez sortir, restez à l'ombre :** portez un chapeau, des vêtements légers (en coton), amples et de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- 8 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 : encouragez-les à manger et à boire.
- 9 Inscrivez-vous au registre des personnes âgées et des personnes handicapées** de votre mairie, afin de bénéficier d'une intervention des services sanitaires et sociaux, en cas de déclenchement d'un plan d'alerte.
- 10 Informez-vous :** contactez le numéro national d'information **Canicule info service** du Ministère de la santé au **0 800 06 66 66** (appel et service gratuit, depuis un téléphone fixe ou mobile).

En cas de malaise, appelez le **15**

Loire
LE DÉPARTEMENT