



# I CANICULE et forte chaleur I

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 :**  
sports, 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 infoservices** du Ministère de la santé au 0800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe). Consultez régulièrement la météo de la Loire par téléphone au 0892 68 02 42 (0,34 €/minute) ou **sur le site internet du Conseil général : [www.loire.fr](http://www.loire.fr)**