

FORTES CHALEURS, CANICULES ADOPTER LES **BONS RÉFLEXES** !

FORTES CHALEURS ? DE QUOI PARLE-T-ON ?

Il y a un **danger pour ma santé** lorsqu'il fait très chaud :



34°C le jour

20°C la nuit

On parle de **canicule** lorsque ces conditions sont réunies plus de 3 jours consécutifs.

La ville, du fait des matériaux qui la constituent et des activités humaines, est particulièrement vulnérable à des phénomènes de surchauffe plus ou moins localisés : on parle d'îlots de chaleur urbains.

JE SUIS PARTICULIÈREMENT CONCERNÉ PAR LES FORTES CHALEURS SI...

Je suis une femme enceinte ou un nourrisson

Jusqu'à l'âge de 4 ans, mon corps perd davantage d'eau via la peau et l'air expiré. Le risque de déshydratation est accentué. Mon corps ne sait pas encore bien réguler la température.

Je suis un senior ou en perte d'autonomie

Je perçois moins bien la chaleur et ma sensation de soif est atténuée. La capacité de mon corps à réguler la température diminue également.

Je peux être dépendant d'autrui pour les actes du quotidien, et avoir des difficultés à adapter mes comportements à la chaleur.

Je suis atteint d'une maladie (chronique, cardiovasculaire, obésité, infection etc.) ou d'un handicap

Je subis plus la chaleur et elle peut accentuer certains de mes symptômes.

Je peux prendre un traitement médicamenteux qui accentue les effets de la chaleur.

Je pratique une activité sportive ou je travaille en extérieur

Je suis vulnérable en raison des efforts physiques fournis, ou de ma surexposition.

Je suis en situation de précarité, sans domicile ou très isolé

Je suis davantage affecté, notamment si je ne peux pas accéder à un endroit frais ou climatisé.

LES GESTES A ADOPTER

Dans mon quotidien



J'évite de boire de l'alcool



Je mange en quantité suffisante



Je ferme les volets et fenêtres le jour, j'aère la nuit



Je mouille mon corps



Je donne et je prends des nouvelles de mes proches



Je fais des activités sans effort

COMMENT M'INFORMER ?

- contacter la **plate-forme téléphonique «Canicule info service»** au 0 800 06 66 66 ;
- suivre le **bulletin météorologique** sur meteofrance.com ou par téléphone au 32 50 ;
- mettre une **alerte météorologique** sur RecoSanté (service public numérique de prévention santé environnement) ;
- m'adresser à la **mairie de ma commune** (04 76 50 03 38) ou au **Centre communal d'action sociale** (04 76 50 81 26) pour des informations sur les aides aux personnes dépendantes et lieux publics climatisés.

FORTES CHALEURS ET SANTÉ : LES SIGNAUX D'ALERTE



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si je suis témoin d'un malaise, j'appelle le 15.

Les fortes chaleurs sont souvent accompagnées d'une **pollution de l'air à l'ozone**. Pour préserver ma santé :

- J'évite les activités physiques intenses en plein air. Je peux maintenir les activités peu intenses ou en intérieur,
- Je continue à aérer mon logement ou mes locaux, au moins 10 minutes par jour,
- Si je ressens une gêne respiratoire ou cardiaque, je prends conseil auprès d'un professionnel de santé.

Pour garder mon logement au frais

- Je ferme les volets et fenêtres en journée ;
- Je favorise l'**ombrage** des surfaces exposées au soleil (stores, parasol etc.) ;
- Je favorise les **courants d'air nocturnes** ;
- Je mets des **draps humides aux ouvertures** ;
- Je ne laisse pas les **appareils électriques** réchauffer l'atmosphère (four, lave-vaisselle, sèche-linge etc.).

Si mon logement reste trop chaud, je sors dans un endroit frais 2h par jour

Ces endroits sont identifiés sur la carte au verso.

Je fais construire ou rénove mon logement, comment anticiper ?

- Je favorise les **revêtements de façades clairs** et évite les **tuiles foncées** ;
- Je préfère un **logement traversant**, qui permet la circulation de l'air ;
- Je favorise l'**ombrage des façades** sud et ouest en plantant des arbres à feuilles caduques ou en installant des brises-soleil extérieurs ;
- Je **végétalise** les pieds de façades.

OÙ ME RA Fraichir DANS MA COMMUNE?

