

**Veillez trouver infra des éléments
concernant les effets de la canicule sur la santé ainsi que des recommandations**

*La plate forme téléphonique nationale « Canicule Info Service » délivre également des messages
d'information et de prévention.*

Elle peut être contactée au 0 800 06 66 66 numéro vert (appel gratuit)

ouvert du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures

Conséquences possibles :	Conseils de comportement :
<p>Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets en bonne santé.</p> <p>Le danger est plus grand pour les personnes âgées, les personnes atteintes de maladie chronique ou de troubles de la santé mentale, les personnes qui prennent régulièrement des médicaments, et les personnes isolées.</p> <p>Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur.</p> <p>Veillez aussi sur les enfants.</p> <p>Les symptômes d'un coup de chaleur sont : une fièvre supérieure à 40°C, une peau chaude, rouge et sèche, des maux de tête, des nausées, une somnolence, une soif intense, une confusion, des convulsions et une perte de connaissance.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Buvez de l'eau plusieurs fois par jour.• Continuez à manger normalement.• Mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateuse, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes.• Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).• Si vous devez sortir, portez un chapeau et des vêtements légers.• Essayez de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé deux à trois heures par jour, tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrière.• Limitez vos activités physiques et sportives.• Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit.• Si vous avez des personnes âgées, souffrant de maladies chroniques ou isolées dans votre entourage, prenez de leurs nouvelles ou rendez leur visite. Accompagnez-les dans un endroit frais.• En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.• Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.• Pour en savoir plus, consultez le site : www.sante.gouv.fr

Pour tout renseignement complémentaire, consulter le répondeur de Météo France au 05 67 22 95 00, ou le site de vigilance <http://france.meteofrance.com/vigilance/>
