



# PRÉVENTION CANICULE

**Ce document s'adresse particulièrement aux personnes âgées ou isolées n'ayant pas accès à Internet. Il résume les conseils des autorités sanitaires pour faire face aux périodes de fortes chaleurs ou de canicule.**

## **1. Se maintenir au frais 🧊**

- Fermez les volets et fenêtres la journée pour garder la fraîcheur, et aérez la nuit.
- Passez du temps dans des lieux climatisés si votre logement reste chaud (lieux publics, bibliothèques, etc.).

## **2. Boire régulièrement 💧**

- Buvez de l'eau tout au long de la journée, même sans soif (1,5 à 2 litres).
- Consommez des aliments riches en eau (fruits, légumes, yaourts, soupes froides).
- Évitez l'alcool, les boissons sucrées ou caféinées.

## **3. Se rafraîchir souvent**

- Humidifiez régulièrement le visage, le cou et les bras avec un linge frais ou un brumisateur.
- Prenez des douches fraîches sans vous sécher entièrement pour prolonger la sensation de fraîcheur.

## **4. Adapter ses sorties et activités**

- Évitez de sortir entre 11h et 21h, privilégiez le matin tôt ou le soir.
- Limitez les efforts physiques, préférez des activités douces.

## **5. Adapter son alimentation**

- Mangez léger : salades, fruits, légumes, compotes...
- Fractionnez vos repas et évitez les aliments trop gras ou épicés.

## 6. Protéger les plus vulnérables

- Ne jamais laisser un enfant ou un animal seul dans une voiture.
- Habillez les enfants de vêtements légers, mettez-leur un chapeau et hydratez-les souvent.
- Les bébés ne doivent jamais être exposés directement au soleil.
- Assurez-vous que les animaux disposent d'un coin ombragé et d'eau fraîche à volonté.

## 7. Repérer les premiers signes de malaise ⚠

- Fatigue anormale ou somnolence.
- Maux de tête persistants.
- Vertiges, nausées ou vomissements.
- Crampes musculaires (bras, jambes, ventre).
- Température supérieure à 38°C.
- Peau rouge, chaude, sèche ou moite.
- Propos incohérents ou comportement confus : appelez immédiatement le 15.

## 8. Que faire en cas de malaise ?

- Installer la personne dans un lieu frais, la rafraîchir et lui faire boire de l'eau par petites gorgées.
- Surveiller son état. En cas de doute ou de trouble de conscience, appelez immédiatement le 15.

## 9. Rester en contact avec ses proches

- Prenez des nouvelles de vos voisins ou proches âgés chaque jour
- N'hésitez pas à demander de l'aide à la mairie ou au CCAS si vous êtes isolé.

## Numéros utiles 📞

- SAMU : 15

• Canicule Info Service :  
0800 06 66 66 (appel gratuit pendant les périodes de forte chaleur)

• Pour les personnes sourdes et malentendantes :  
114 (numéro d'urgence par SMS ou via l'application dédiée)