

➤ **Canicule**

Une vague de chaleur se caractérise par des températures anormalement élevées et ce, pendant plusieurs jours consécutifs.



Phénomène	Couleur	Conséquences possibles	Conseils de comportement
CANICULE		<ul style="list-style-type: none"> > Chacun d'entre nous est menacé. > Mais le danger est toutefois plus grand pour les personnes âgées, les enfants en bas âge, les personnes en situation de handicap, les personnes qui prennent certains médicaments, et les personnes isolées sans abri ou celles vivant en habitat surexposé à la chaleur. > Chez les sportifs et les personnes qui travaillent dehors, attention à la déshydratation et au coup de chaleur. > Les symptômes d'un coup de chaleur peuvent être : déshydratation, maux de tête, fatigue et soif intense, vertiges, crampes, nausées, somnolence, 	<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 brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes. > Ne sortez pas aux heures les plus chaudes. > Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers. > Essayer de vous rendre dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour tout en continuant de respecter la distanciation physique et les gestes barrières.

		<p>des convulsions, perte de connaissance voire décès.</p>	<ul style="list-style-type: none"> > 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. > Veillez aussi sur les enfants. > Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie. Pour en savoir plus, consultez le site : www.sante.gouv.fr
		<ul style="list-style-type: none"> > Chacun d'entre nous est menacé, même les sujets jeunes et en bonne santé : l'ensemble de la population est concerné. > Les symptômes d'un coup de chaleur peuvent être : déshydratation, maux de tête, fatigue et soif intense, vertiges, crampes, nausées, somnolence, convulsions, perte de connaissance voire décès. 	<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 brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains tièdes. > Ne sortez pas aux heures les plus chaudes. > 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 barrières. > 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. > Veillez aussi sur les enfants.

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none">> En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.> Si vous avez besoin d'aide, appelez la mairie.> Soyez vigilant : toute personne, même si elle est en bonne santé, est concernée.> Pour en savoir plus, consultez le site : www.sante.gouv.fr> Pour prévenir les feux de végétation, n'utilisez pas de matériel susceptible de produire des étincelles et veillez à ne pas avoir de comportement pouvant favoriser les départs de feux (cigarette, barbecue, etc.).> En cas de départ de feu, appelez immédiatement le 112 ou le 18 et mettez-vous à l'abri. |
|--|--|--|--|