



CANICULE

RESTEZ AU FRAIS
CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS

PROTÉGEONS - NOUS !

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour petits et grands, mais les seniors sont plus particulièrement touchés. Soyons solidaires et prêtons-leur attention, surtout lorsqu'ils sont seuls ou dépendants.

CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS :

1 Se reposer... rester au frais
... Rester chez soi, réduire l'activité physique

2 Laisser la chaleur dehors... se rafraîchir
... Fermer fenêtres, volets, stores et rideaux le jour, bien aérer la nuit
... Porter des vêtements clairs, amples et légers
... Se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le corps

3 Boire régulièrement... manger léger
... Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif
... Prendre des repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes et produits laitiers
... Prendre conseil auprès de son médecin en cas de traitement ou de maladie chronique

Symptômes possibles d'un coup de chaleur :

faiblesse, confusion, vertiges, nausées et crampes musculaires.
Il faut agir immédiatement ! Faire boire et rafraîchir la personne,
appeler le médecin traitant ou, en cas d'absence de celui-ci,
la centrale des médecins de garde au **0848 133 133**