

Canicule / Fortes chaleurs : les bons réflexes !

Cette année, le soleil a bien pris ses quartiers d'été depuis le 21 juin, accompagné des premières vagues de chaleurs. C'est l'occasion pour nous de revenir sur les comportements à adopter en cas de périodes caniculaires.

Pensez à vos proches

Le C.C.A.S tient une liste de veille des personnes vulnérables sur la commune. N'hésitez pas à vous y inscrire ou à ajouter l'un de vos proches. Un numéro d'astreinte sera alors mis en place en cas de déclenchement d'une alerte de niveau 3 par la Préfecture.

Pour tout renseignement sur la cellule de veille et sur le plan canicule, contactez la Maison des Droits et des Solidarités au 03 21 18 64 01

Les conseils préventifs

En cas de canicule, ils vous permettront de minimiser l'impact des fortes chaleurs sur votre organisme : maintenir son logement au frais (fermer fenêtres et volets), mouiller son corps et se ventiler, manger en quantité suffisante (même si l'appétit diminue), donner et prendre des nouvelles de ses proches, éviter les efforts physiques, boire de l'eau régulièrement et ne pas boire d'alcool.

FORTES CHALEURS : QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES ?



PERSONNES ÂGÉES
DE PLUS DE 65 ANS



PERSONNES HANDICAPÉES
OU MALADES À DOMICILE



PERSONNES
DÉPENDANTES



FEMMES
ENCEINTES



ENFANTS





@MinSolSante





Ministère des Solidarités
et de la Santé


Canicule - personnes vulnérables


 **CANICULE, FORTES CHALEURS**
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour


Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



Manger en
quantité suffisante


Ne pas boire
d'alcool


Éviter les efforts
physiques

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr


MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ


www.inpes.sante.fr
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

Canicule - Conseils pratiques pour tous

EN PÉRIODE DE CANICULE, QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?



CRAMPE



FATIGUE
INHABITUELLE



MAUX DE TÊTE



FIÈVRE > 38°C



VERTIGES
OU NAUSÉES



PROPOS
INCOHÉRENTS

SI VOUS VOYEZ QUELQU'UN VICTIME D'UN MALAISE, APPELEZ LE 15




@MinSolSante


Ministère des Solidarités
et de la Santé




Canicule -Signaux d'alerte


CANICULE, BON À SAVOIR



A partir de 60 ans
ou en situation de handicap,
**je peux bénéficier
d'un accompagnement personnalisé.**

Il me suffit de contacter ma mairie
ou mon Centre Communal
d'Action Sociale (CCAS).




@MinSolSante

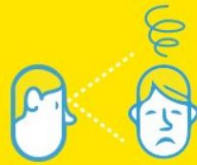

Ministère des Solidarités
et de la Santé

Canicule - Accompagnement séniors

TRAVAILLER SOUS FORTES CHALEURS, QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?



BOIRE BEAUCOUP D'EAU
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR



ÊTRE VIGILANT
POUR SES COLLÈGUES
ET SOI-MÊME



PROTÉGER SA PEAU
ET SA TÊTE DU SOLEIL



SIGNALEZ-LE
LORSQUE VOUS
VOUS SENTEZ MAL

EN CAS DE MALAISE OU DE COUP DE CHALEUR, ALERTER UN SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL OU APPELER LE 15



Canicule - Travailler sous les fortes chaleurs

COMMENT PROTÉGER SON ENFANT DU SOLEIL ?



LIMITEZ
LES DURÉES D'EXPOSITION
ENTRE 12 ET 16 HEURES
ET PAS AVANT L'ÂGE DE 6 MOIS



PROTÉGEZ-LE
AVEC UN T-SHIRT,
UN CHAPEAU ET
DES LUNETTES DE SOLEIL



METTEZ
DE LA CRÈME SOLAIRE
TOUTES LES 2 HEURES



BUVEZ
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU

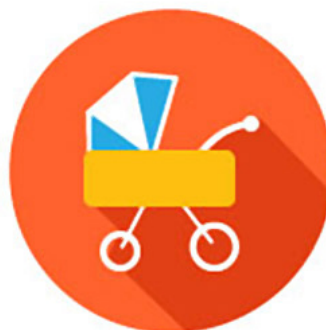


Canicule - Protéger les enfants du soleil

PROTÉGEZ BÉBÉ DE LA CANICULE !



Donnez à boire
régulièrement
à bébé



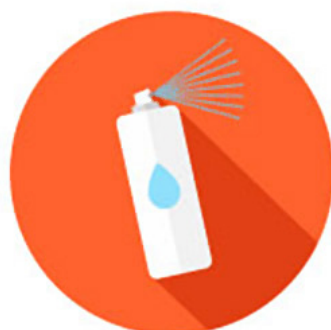
Évitez les endroits
confinés



Restez à
l'intérieur



Gardez sa chambre
au frais



Hydratez-lui
le corps



Faites lui prendre
un bain tiède

COMMENT HABILLER BÉBÉ POUR DORMIR ? • SELON LA TEMPÉRATURE DE SA CHAMBRE •		
27°C ET PLUS	COUCHE-CULOTTE	
26°C	BODY MANCHES COURTES	
24-25°C	BODY MANCHES COURTES GIGOTEUSE LÉGÈRE	 
22-23°C	PYJAMA LÉGER GIGOTEUSE LÉGÈRE	 
20-21°C	BODY MANCHES COURTES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE	  
18-19°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE	  

Canicule - Comment habiller bébé pour dormir

Publié le 01 juillet 2024