

PLAN CANICULE

Si vous êtes seul(e) une partie de l'été ou si vous connaissez une personne isolée pendant cette période, n'hésitez pas à contacter le CCAS.

Lors d'une canicule, préconisations :

- Augmentez votre consommation d'eau quotidienne par prise régulière, même en l'absence de sensation de soif. Evitez café, thé et sodas
- Privilégiez les aliments riches en eau tels que fruits, légumes et laitages. Si votre appétit diminue, fractionnez votre alimentation
- Mouillez-vous le corps et le visage plusieurs fois dans la journée (Brumisateurs®, douches, gant de toilette, etc.)
- Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée
- Ne laissez pas la chaleur entrer à domicile, fermez volets et fenêtres en journée, ouvrez-les la nuit
- Il est recommandé de passer au moins 2 à 3h/jour dans un endroit frais ou climatisé ;
- Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour la conservation et l'utilisation de vos médicaments en cas de fortes chaleurs
- Et souciez-vous des personnes de votre entourage susceptibles de subir les fortes chaleurs.

La canicule, les symptômes de la déshydratation et du coup de chaleur :

- crampes musculaires
- étourdissements
- faiblesse, grande fatigue
- vertiges
- maux de tête
- insomnie inhabituelle
- peau chaude, rouge et sèche
- maux de tête, nausées, vomissements
- somnolences
- ou confusion, convulsions et perte de connaissance.

Si vous avez l'un de ces symptômes n'attendez-pas : appelez votre médecin traitant ou le 15.