

# Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

Publié le 17/06/2021

## Avertissement Chaleur et Alerte Canicule

**Une vague de chaleur est prévue pour ces prochains jours. Pour mieux supporter ces fortes chaleurs, suivez ces simples conseils et transmettez-les à vos proches.**

Retrouvez l'**information sur le niveau d'alerte** par département [sur le site de météo-france](#)

- Buvez régulièrement tout au long de la journée, en évitant les boissons glacées
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur
- Évitez les efforts physiques
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 16h
- Passez 2 à 3 heures dans un endroit frais
- Fermez les volets, ventilez bien et aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit, s'il fait plus frais
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin

En cas de malaise ou de troubles du comportement (étourdissements, maux de tête violents, grande fatigue, nausées, crampes musculaires, forte fièvre...), **n'hésitez pas à appeler un médecin ou le 15 (SAMU) ou le 18 (Sapeurs-Pompiers).**

Pour toute information d'ordre général (conseils, conduites à tenir, information en temps réel de la situation), composez la **plate forme téléphonique "Information canicule" : 0800 06 66 66 (appel gratuit)**.

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELÉZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
**0 800 06 66 66** (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule



## VAGUE DE CHALEUR

### Se rafraîchir en toute sécurité en période de COVID



#### Ventilation mécanique (VMC)

- ✓ Utiliser des filtres avec une bonne performance et bien les entretenir (exemple : filtres HEPA)
- ✓ Nettoyer et entretenir l'installation régulièrement
- ✓ Arrêter ou réduire le mode recyclage de l'air



#### Ventilateur

- ✓ A domicile, en l'absence de malade
- ✓ Seul dans une pièce en dehors du domicile
- ✗ Dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malades



#### Brumisateurs

- ✓ Brumisateur utilisé seul
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes
- ✓ Brumisateur + ventilateur dans les espaces clos si une seule personne présente dans la pièce



#### Climatisation individuelle ou collective

- ✓ Nettoyer et entretenir régulièrement les installations
- ✓ Utiliser des filtres ayant une bonne performance sanitaire (ex : HEPA) et correctement entretenus

