

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

Publié le 07/07/2022

Canicule, fortes chaleurs : les bons reflexes

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.



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



Manger en
quantité suffisante



Ne pas boire
d'alcool



Éviter les efforts
physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



- 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).

Un numéro national gratuit est mis à votre disposition de 9h à 19h :

INFO CANICULE SERVICE : 0 800 06 66 66

Vous pouvez aussi trouver toutes les informations sur l'évolution de la période de chaleur sur le [site de Météo France](#).

En cas de besoin, vous pouvez vous inscrire auprès de votre **Mairie** pour recevoir l'aide de bénévoles pendant la canicule.

Si vous avez souscrit un « **contrat Confort** » ou un « **contrat Coup de pouce Senior** », vous pouvez faire appel gratuitement à l'entreprise de multiservices, en particulier pour des petites réparations ou l'entretien de vos stores, volets roulants, fenêtres et ventilations.

Votre **gardienne** ou **gardien** se tient naturellement à votre disposition en cas d'urgence ou pour tout conseil qui vous serait utile.

[**Comment garder son logement frais en été ?**](#)

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,
APPELEZ LE 15**

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

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU



**Évitez
l'alcool**



**Mangez en
quantité suffisante**



**Fermez les volets et fenêtres
le jour, aérez la nuit**



**Mouillez-vous
le corps**



**Donnez et prenez des
nouvelles de vos proches**



**Préférez des activités
sans efforts**

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

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



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



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
- X Dans les espaces clos collectifs même en l'absence de malades



Brumisateurs

- ✓ Brumisateurs utilisés seuls
- ✓ Brumisateurs + ventilateurs dans les espaces semi-clos ou ouverts en l'absence de flux d'air orienté vers des personnes
- ✓ Brumisateurs + ventilateurs 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

Pour plus d'informations :
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

