

# Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

Publié le 07/07/2022

## **Canicule, fortes chaleurs : les bons réflexes**

**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

ADOPTER 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](http://www.social-sante.gouv.fr/canicule) • [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) • #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](https://solidarites-sante.gouv.fr) • [meteo.fr](https://meteo.fr) • #canicule

