

Les jours très chauds, c'est dangereux !

Spécialement pour les personnes de plus de 75 ans, pour les nouveau-nés, les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Attention : urgence !

- La personne a plus de 40 degrés de fièvre
- La personne ne parle pas clairement
- La personne est inconsciente

Apportez votre aide !

La personne doit :

- beaucoup boire (si elle est consciente)
- refroidir son corps
- se reposer dans un endroit frais

Appelez le numéro d'urgence : 144

Pour se protéger de la canicule



Rester à l'ombre

Mettez de la crème solaire. Portez un chapeau et des lunettes de soleil.



Garder le frais dans la maison

La journée : fermez les fenêtres et les stores. La nuit : ouvrez-les.



Ne pas faire de sport, ni de travaux physiques

Dès midi jusqu'en fin d'après-midi : pas de sport, ni de travail physique. Restez à l'ombre et au frais.



Beaucoup boire

Buvez au minimum 1,5 litre par jour : de l'eau ou de la tisane sans sucre. Ne buvez pas d'alcool.



Demander conseil à votre médecin ou votre pharmacienne

Vous devez peut-être adapter vos médicaments à cause de la chaleur.



Rafrâchir le corps

Par exemple : par une douche fraîche ou un bain de pieds froid.

