

La préfecture annonce une période de canicule à partir de dimanche 23 juin.

Voici quelques conseils à suivre en cas de fortes chaleurs



En période de fortes chaleurs ou de canicule

Personne âgée

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et ...

<p>Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.</p> 		<p>Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).</p> 
<p>Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.</p> 		<p>Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.</p> 
<p>Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.</p> 		<p>Je donne de mes nouvelles à mon entourage.</p> 

Enfant et adulte

Je bois beaucoup d'eau et ...

<p>Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.</p> 		<p>Je ne consomme pas d'alcool.</p> 
<p>Je ne reste pas en plein soleil.</p> 		<p>Au travail, je suis vigilant pour mes collègues et moi-même.</p> 
<p>Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.</p> 		<p>Je prends des nouvelles de mon entourage.</p> 

TWACORNET © Afsa/C. Jéhu-Lafont tél. 33 1 75 54 4