



# Alerte Canicule, on se protège !



## Pendant les fortes chaleurs

### Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**  
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



**BUVEZ DE L'EAU**  
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous  
le corps



Fermez les volets  
et fenêtres



Privilégiez  
les activités douces



Mangez frais  
et équilibré



Évitez  
l'alcool



Prenez des nouvelles  
des plus fragiles

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

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

# Alerte canicule, on se protège : comment ?

- Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif
- Se rafraîchir et se mouiller le corps (au moins le visage et les avants bras) plusieurs fois par jour
- Manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool
- Eviter les efforts physiques
- Porter des vêtements amples, légers et de couleurs claires

- Maintenir son logement frais : fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir et la nuit s'il fait plus frais
- Ou passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (bibliothèque, supermarché, musée, cinéma, ...)
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes
- Se protéger du soleil (lunettes, chapeau, crème solaire)
- Dans les transports en commun, penser à emporter avec vous de l'eau et un brumisateuseur
- Prudence +++ en cas de travail ou d'activité sportive dans une ambiance chaude (en intérieur ou extérieur)
- Prudence +++ si vous êtes enceinte

# Alerte canicule, protégez les enfants : comment ?

- Veiller à **les protéger en permanence de la chaleur** : éviter les sorties aux heures les plus chaudes, les faire boire et les hydrater régulièrement, leur faire porter chapeau et lunettes de soleil et leur appliquer de la crème solaire pour les protéger des UV
- Ne pas les laisser dans une pièce mal ventilée ou un véhicule, même pendant une très courte durée
- **Près d'un point d'eau, ne pas les quitter des yeux pour éviter les noyades.** Les noyades accidentelles augmentent au cours des épisodes de fortes chaleurs.



# Alerte canicule, se protéger pendant les déplacements : comment ?

- Eviter de circuler aux heures les plus chaudes
- Se vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire
- Faire des pauses plus fréquentes qu'habituellement, à l'ombre ou dans des lieux frais
- Ne pas hésiter à utiliser les points d'eau ou les fontaines à eau disponibles dans les gares ou sur les aires d'autoroute
- Penser à emporter avec vous de l'eau en quantité suffisante et un brumisateuseur :
  - Rafrâchissez-vous
  - Mouillez-vous le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois pendant le trajet
- Penser à faire boire les enfants
- Ne laissez jamais les enfants seuls ou sans surveillance dans la voiture

# Alerte canicule, réagir en cas de signes d'alerte : comment ?

**En cas de signes d'alerte (crampes, fatigue inhabituelle, nausée, vomissements maux de tête...) :**

- Stoppez toute activité physique et mettez-vous au frais
- Buvez
- Rafraichissez-vous avec du linge humide, un brumisateur, une douche...
- Appelez un médecin si les signes persistent au-delà d'1 heure ou s'aggravent ou si vous souffrez d'une maladie chronique
- **Si vous voyez quelqu'un victime** d'un malaise ou ayant des propos incohérents ou souffrant de fièvre lors d'une exposition au soleil, appelez le 15



# Alerte canicule, une attention particulière aux personnes fragiles : comment ?

- **Les conseils s'appliquent à tous, y compris aux personnes en bonne santé, car en cas de canicule tout le monde est concerné.**
- **Certaines personnes sont plus fragiles et doivent se protéger dès les premiers pics de chaleur :**
  - Personnes âgées de plus de 65 ans
  - Personnes handicapées ou malades
  - Personnes dépendantes
  - Personnes sans abri
- En cas de traitement médicamenteux régulier, demander conseil à son médecin traitant ou son pharmacien.

- Penser à donner régulièrement de ses nouvelles aux proches
- Penser à vous signaler à la mairie et auprès des voisins vigilants



**Parce que la chaleur vous rend plus vulnérable**



**Osez demander de l'aide**

**Faites-vous connaître auprès de la mairie**



**04 68 38 80 34**

# Alerte canicule, comment se tenir informé ?

- Pour savoir si la canicule est là : carte de vigilance de Météo-France (mise à jour deux fois par jour à 6h et 16h) :

<http://vigilance.meteofrance.com>

- Pour des conseils :

➤ Numéro vert Canicule info service



➤ Le site Internet de la mairie de Tresserre :

<https://www.tresserre.fr/la-mairie/prevention>



Bien protégés, bel été à tous

