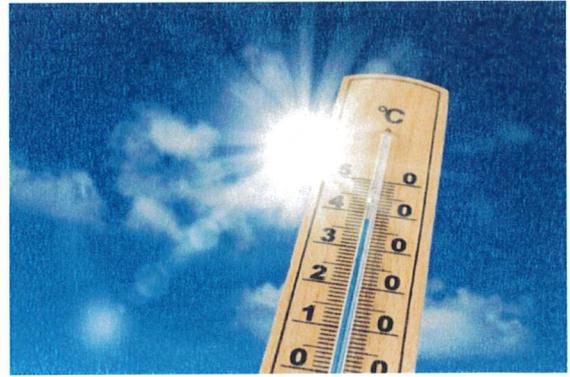


Trop chaud ?



Les canicules sont la manifestation la plus intense d'une vague de chaleur. Celle-ci peut amplifier rapidement les effets sur la santé et toucher un grand nombre de personnes.

Par ricochet, cette situation risque d'impacter et saturer le système de soins avec des conséquences négatives tant au niveau de l'organisation des institutions que de la prise en charge de patients.

Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs:

- Garder la chaleur hors du logement, fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée
- Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit
- Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements. Protéger les poussettes avec un ombrelle et non avec un linge
- Boire souvent, sans attendre d'avoir soif. Eviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool qui favorisent la déshydratation
- Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes
- Privilégier les sorties, les activités physiques et le travail aux heures les plus fraîches
- Porter des vêtements légers, clairs et amples
- Protéger la peau et les yeux contre les effets des rayonnements UV en cas de sortie ou de travail à l'extérieur
- Prêter attention au risque de noyade, notamment par choc thermique, lors des loisirs aquatiques

Recette pour une boisson équilibrée,
hydratante et délicieuse:

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
sucre (facultatif)



La technique du linge mouillé!

Humidifier un linge, le mettre quelques
minutes au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais:
Sur le corps
Sur le front
Derrière la nuque
Sur les pieds
Sur les mains