

Conseils pratiques en cas de forte chaleur



Je me rafraichis régulièrement

Une douche fraîche suffit souvent à se sentir mieux.

J'utilise un brumisateur d'eau minérale A défaut, un gant de toilette frais et humide peut aussi me rafraîchir.



Je m'hydrate

Je bois de l'eau (au moins 1,5 litres) tout au long de la journée même si je n'ai pas de sensation de soif. J'alterne avec des jus de fruits, du thé. J'évite de boire trop frais. Je ne consomme pas d'alcool.



Je mange normalement

Je consomme des fruits et légumes en quantité, j'allège mes repas. Je peux consommer des produits laitiers (crèmes).



Je porte des vêtements adaptés

Je porte des vêtements amples de couleur claire en coton ou en lin. Je porte un chapeau ou une casquette si je dois sortir.



Je maintiens mon logement à l'abri de la chaleur

J'évite de sortir aux heures les plus chaudes (de 11h à 16h), Je garde les volets fermés et j'aère mon logement tôt le matin ou tard le soir. J'utilise un ventilateur pour rafraîchir l'atmosphère de mon logement.



Je donne des nouvelles à mon entourage

Je donne des nouvelles régulières à votre entourage. Je n'hésite pas à demander des conseils à mon médecin ou mon pharmacien si je prends des médicaments.



Je ne fais pas d'efforts physiques intenses

Je ne pratique pas d'activités sportives pendant les périodes de fortes chaleurs. Au travail, je suis vigilant pour moi-même et mes collègues.

Vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, téléphonez au CCAS pour vous inscrire sur le registre communal. Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de forte chaleur. Appelez au 02.41.83.31.62 du lundi au vendredi.