Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

Urgence vitale ?

144

Penser aux autres

Prendre des nouvelles de ses amis, voisins et proches vulnérables (personnes âgées, malades, nécessitant assistance, etc.)

Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

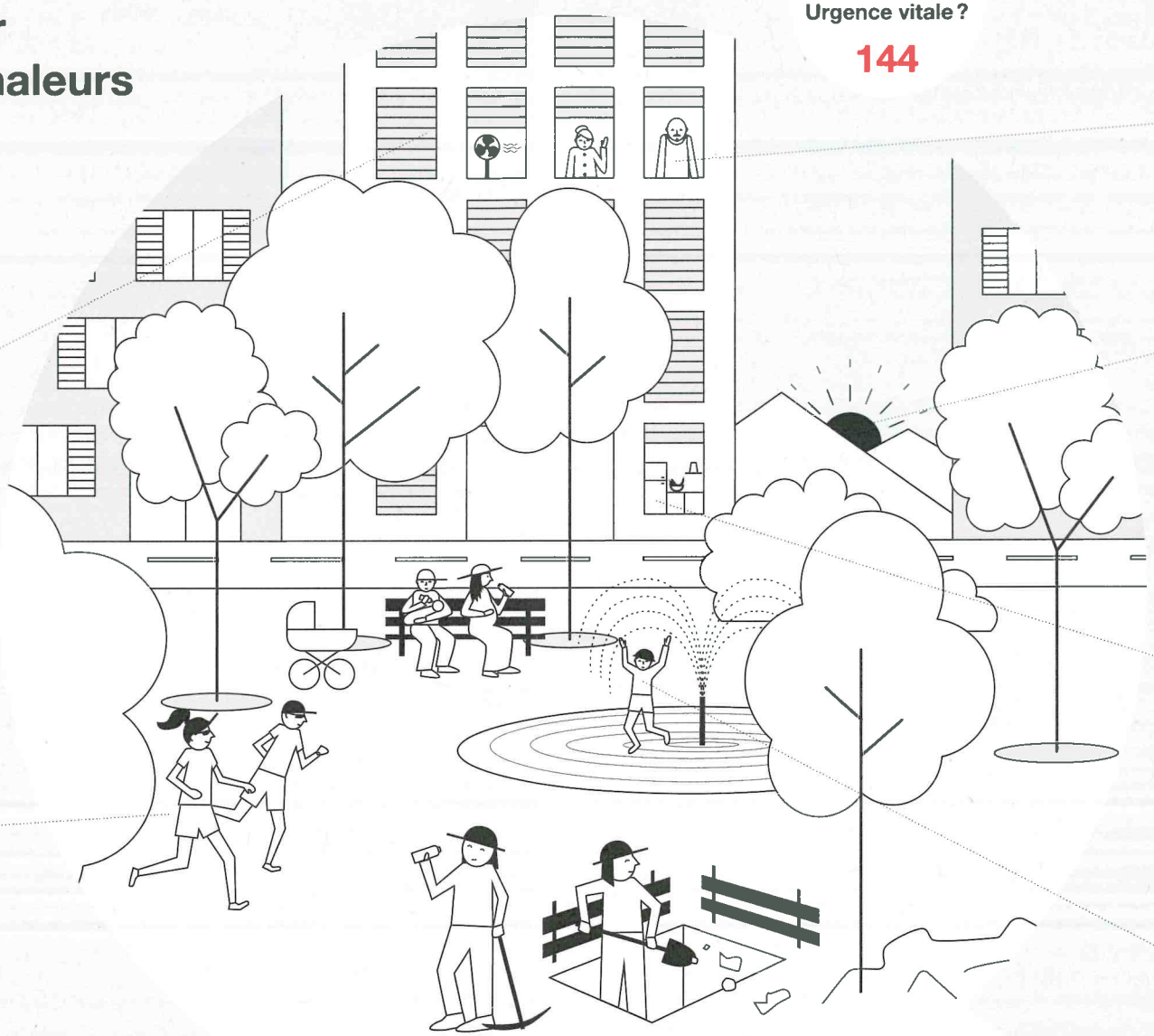
1,5 à 2,5 litres d'eau par jour

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)



Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais

Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire indice 50, ombrage, etc.

Votre état de santé vous inquiète ?

appelez

votre médecin

ou la Centrale des médecins

0848 133 133

S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur